

Stimme am Telefon

Professionell telefonieren

Zielgruppe

Menschen, die in ihrem Berufsleben täglich erhöhte Anforderungen an ihre Stimme stellen.

Mitarbeiter von Call- und Service-Centern, Sekretärinnen, Vertriebler, u.a. bedürfen einer besonderen Aufmerksamkeit und Wissen um die Zusammenhänge von Körper-Atem-Stimme.

Zielsetzung

- Vermittlung von Kompetenz und Seriosität
- Aktives Zuhören
- Authentische Stimme
- Vertrauen gewinnen ab der ersten Sekunde
- Bewusster und gezielter Einsatz stimmlicher Mittel
- Einsatz von Mimik und Gestik am Telefon
- Qualitäts-Sicherung in der Service-Einstellung
- Bewältigung von Stresssituationen wie Beschwerden u.ä.
- Spannungs-Management (Spannung und Entspannung) während der Arbeit
- Optimierung des Zusammenspiels von Haltung, Atmung, Stimme

Inhalt

- Stimme - was ist sie, wo steckt ihre Kraft?
- Klangraum Mund/Rachen
- Anatomie (Schautafel)
- Psychische Aspekte/Ausdruck von Persönlichkeit und Befinden
- Pausen - Zeit für Rezeption, Inspiration und Entspannung!
- Haltung - Sitzen oder Stehen?
- Trainings-Ansätze - Bewusst wahrnehmen, Abbau von Hemmungen, Muskeltraining
- Aktivierung durch Reflexe/affektive Regungen/Emotionen

Methode

- SELBSTEINSCHÄTZUNG
- PRAKTISCHE KÖRPERÜBUNGEN
 - Übungsprogramm zur Verbesserung des Körpergefühls und Vertiefung des Atems
 - Rhythmusübungen schulen Gleichzeitigkeit (*multi-tasking*)
 - Erweiterung des Gefühls für Körper- und Gesprächs-Spannung

- PRAKTISCHE STIMM- UND SPRECHÜBUNGEN
 - Ganzheitliche Schulung von Intention, Sprache, Atem, Stimme und Körper
 - Atemübungen mit Stiftkappe
 - Etablieren des Eigentons
- PRAKTISCHE TELEFONGESPRÄCHE
- FREMDEINSCHÄTZUNG
- TELETRAINING
 - Einzelcoaching am Telefon

Zusatznutzen

- GESUNDHEIT
 - Stärkung der Abwehrkräfte, Abmilderung von Krankheiten
- LEISTUNGSFÄHIGKEIT
 - Durch Steigerung der eigenen Durchlässigkeit und Aktivierung Ihres Kraftzentrums deutliche Verbesserung körperlich-sportlicher und geistiger Spannkraft und Leistungsfähigkeit
- SELBSTBEWUSSTSEIN
 - Entfaltung der Persönlichkeit durch die Auseinandersetzung mit sich selbst. Gewinn an Gelassenheit

Modalitäten

- Teilnehmerzahl: 10 - 12 Personen
 - Seminar 1 - 3 Tage, abhängig von gewünschter Intensität
- Teilnehmerzahl: 4 - 6
 - Workshop oder Seminar 2 - 8 Stunden
- Individual-Training/Coaching
 - Einheiten zu 50 Min. nach Vereinbarung

Ein starker Auftritt hinterlässt einen starken Eindruck!

Stimmtraining-live ist ein exklusives Produkt der **Stimm-Werkstatt**

Anno Lauten, Dipl.-Sänger & Stimmtrainer
 Industriestr.131c | D-50996 Köln
 Fon +49 (0)221-68 86 37 | Fax +49 (0)221-968 97 40
 Lauten@Stimm-Werkstatt.de | www.Stimmtraining-live.de