



Weitere Informationen / Kontakt

Verantwortliche für das Bildungsprogramm und Ansprechpartnerin

Maleen Teske
Leitung Fachbereich Gesundheit & Soziales
maleen.teske@DRK-westfalen.de

Anmeldemöglichkeiten

- Online über www.DRK-bildungsinstitut.de
- E-Mail über gesundheit.soziales.bildung@DRK-westfalen.de
- Telefon 0251 9739-191

Adresse

DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V.
Institut für Bildung und Kommunikation
Sperlichstraße 27
48151 Münster

Besuchen Sie uns auf Facebook:



IBK-Fachbereich Gesundheit & Soziales Stimmcoaching für den Berufsalltag



Fotos: shutterstock

Stimmcoaching für den Berufsalltag

Zielgruppe

Personen, die in ihrem beruflichen Alltag vermehrt ihre Stimme einsetzen müssen.

Im Berufsalltag treten wir ständig in Kontakt mit anderen Menschen. Wie dieser Kontakt gelingt, hängt dabei zum großen Teil von unserer Stimme ab. Die Stimme ist ein kommunikativer Schlüsselreiz. Sie öffnet und schließt das Ohr des Zuhörers in wenigen Sekunden. Sie ist Vermittlerin und Ausdruck unserer Persönlichkeit.

Wir können mit klarer, klangvoller Stimme unser Gegenüber für uns gewinnen, Vertrauen und Sicherheit vermitteln oder z.B. verhaucht und angestrengt einen unsicheren oder gestressten Eindruck hinterlassen. Stimme kann motivieren oder Grenzen setzen, Gelassenheit ausstrahlen oder im „Brustton“ überzeugen.

Sind Sie sich der Wirkung Ihrer Stimme im Berufsalltag bewusst? Wie ist Ihre innere Haltung gegenüber dem Anderen und wie ist Ihre stimmliche, sprecherische Präsenz? Sprechen Sie viel vor Gruppen? Ist Ihre Stimme in der Lage, alle Teilnehmer leicht zu erreichen, oder wird Ihre Stimme manchmal dünn oder Ihnen bleibt „die Luft weg“?

Durch eine hohe Stimmbelastung und andere ungünstige Faktoren, wie z. B. Stress, können außerdem Beschwerden wie ein Räusperzwang, Heiserkeit oder Anfälligkeit für Erkältungen den Alltag im Sprechberuf mühsam machen. Ein ressourcenschonender Umgang mit der eigenen Stimme ist daher wichtig, um die eigene (Stimm-) Gesundheit zu erhalten.

Entdecken Sie das Potential Ihrer Stimme in diesem praxisorientierten Seminar.

Inhalte

- ▶ Wie entsteht Stimme, welche Faktoren beeinflussen sie?
- ▶ Was kann ich im Alltag tun, um meine Stimme zu entlasten und sie zu pflegen?
- ▶ „Warm-up“-Übungen mit dem Stimmübungsgerät
- ▶ Körper-, Atem- und Stimmübungen:
 - ⇒ Körperlockerung und Entspannung
 - ⇒ Lautstärke durch Resonanz
 - ⇒ Nicht außer Atem kommen
 - ⇒ Flexibel und leicht artikulieren
 - ⇒ Stimmliche Präsenz für Ihren „Auftritt“
- ▶ Feedback zur Wirkung der eigenen Stimme

Ziele

Die Teilnehmenden dieses Seminars

- ▶ werden sensibilisiert, mit ihrem „Handwerkszeug“ Stimme ökonomisch und bewusster umzugehen, so dass der Alltag anstrengungsfreier wird;
- ▶ erleben den Zusammenhang zwischen Stimme und Persönlichkeit. Sie werden sich der Wirkung ihrer eigenen Stimme im Kontakt mit anderen Menschen bewusst und können sie gezielter einsetzen;
- ▶ lernen, mit Hilfe von praktischen Übungen, sich stimmlich besser durchzusetzen und sicherer aufzutreten;
- ▶ können mit Spaß stimmliche Ressourcen (wieder-) entdecken und sich ausprobieren;
- ▶ können im besten Sinne des Wortes zwei Tage „durchatmen“ und so den Herausforderungen des Arbeitsalltags wieder gestärkt entgegentreten.

Dies alles geschieht in einem sehr wertschätzenden und humorvollen Rahmen. Der Spaß an der eigenen Stimme steht dabei immer im Vordergrund.

Methoden

- ▶ Kurze Vorträge, Videos
- ▶ praktische Übungen in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit; Feedback zur eigenen Stimme
- ▶ Audioanalysen der Stimme zu Beginn und zum Ende des Seminars

Kosten

190,00 Euro inklusive Lehrmaterial, Verpflegung

Wenn Sie eine Übernachtung im DRK-Tagungshotel wünschen, sprechen Sie uns gerne an.

Termin

22.02.2019 – 23.02.2019

09.30 Uhr – 17.00 Uhr

Ausrichter

Institut für Bildung und Kommunikation Münster (IBK)
Sperlichstraße 27
48151 Münster

Art der Veranstaltung

Fortbildung

Referentin

Andrea Bremer
staatlich anerkannte Logopädin
Stimmcoachin
Systemische Beraterin und Coach (DGfC) i.W.

Hinweis:

Dieser Flyer kann auf der Internetseite des Instituts für Bildung und Kommunikation www.DRK-bildungsinstitut.de heruntergeladen werden.