

## 11.05.2020 - Stimmtraining (digital)

### Wann?

11. Mai 2020, ca. 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

--> Bearbeitungszeiten und Pausenzeiten werden dem digitalen Format angepasst. Es wird sowohl Gruppenteile als auch Einzelgespräche jeweils mit der Trainerin geben. Ggf. wird der Tag gesplittet. Zweiter Teil dann als Präsenzveranstaltung im Herbst.

### Wo/Wie?

digital - genaue Informationen gibt es bei der Anmeldung

### Wer?

Studentinnen, Nachwuchswissenschaftlerinnen

### Inhalt des Kurses

Die Stimme ist für eine gelingende Kommunikation das wesentlichste Instrument. Sie beeinflusst die Interaktion im zwischenmenschlichen Bereich. Allein über Stimme und Körpersprache entscheiden Gesprächspartner\*innen zu 93% ob sie ihr Gehör dem/der Redner\*in schenken wollen oder desinteressiert sind. Im beruflichen Alltag sind wir auf das unktionieren der Stimme angewiesen. Sie wollen, dass Ihnen der Kunde im Gespräch an den Lippen hängt. Sie wollen stärker wahrgenommen werden, sich leichter durchsetzen, Gehör finden? Ob in Konferenzen, am Telefon oder in Geschäftspräsentationen, Sie möchten stimmlich fesseln und berzeugen.

In diesem Seminar trainieren Sie Ihre Stimme, um ressourcenorientiert zu sprechen, die Wirkung zu steigern und gleichzeitig Überbeanspruchung und Erkrankungen der Stimmorgane vorzubeugen. Sie lernen den Fokus auf das Wie (93% der Wirkung) z legen. Dabei sind Eigenschaften wie Balance, Entspantheit und Animiertheit der Stimme wesentliche Merkmale. In diesem Seminar behandeln wir Themen wie Artikulation, Atemverhalten und Wohlbefinden, Atemübungen, Stimmhygiene, Stimmübung Gymnastik für den Artikulationsapparat und die Stimme in Stresssituationen. Dabei richten wir den Fokus auf stimmliche Störfaktoren sowie die Gesunderhaltung der Stimme am Arbeitsplatz.

- ▶ Ihr eigenes Stimmpotential erkennen, entdecken und ausbauen
- ▶ Die Wirkung Ihrer Stimme erfahren und bewusst steuern
- ▶ Ihre Stimme effektiv und schonend einsetzen können ohne heiser zu werden
- ▶ Stress in und für Ihre Stimme erkennen und Gegenmaßnahmen ergreifen können
- ▶ Die wichtigsten Faktoren zur Gesunderhaltung Ihrer Stimme kennen und anwenden können
- ▶ Ihre Stimme durch ein tägliches Fitnessprogramm zu trainieren

### Sprache

Deutsch

### Trainerin

> Kathrin Duschek (<https://www.kathrinduschek.de/>)

Sängerin, Gesangspädagogin, Stimmtrainerin

**Anmeldungen** einfach per Mail über das Projektteam.

---