

8 Wochen Intensivtraining Stimme

Kursnummer: 2416
Zeitraum: 02.04.2024 - 28.05.2024
Preis: 395 €

Das 8-wöchige Intensivprogramm findet vom 02.04. bis zum 28.05.2024 statt. (außer 21. Mai)

Die synchrone Einheit findet immer **Dienstag von 10:30 – 13:00 Uhr** über Zoom statt.

Alle Termine auf einen Blick: 02./09./16./23./30. April und 07./14./28. Mai 2024

Zusätzlich erhalten Sie nach jeder synchronen Einheit ein inhaltlich abgestimmtes Selbstlernpaket mit Trainingsprogramm inkl. Übungen und Transfer-Einheiten.

Pro Woche sollten Sie ca. 2,5 Stunden selbstgesteuertes Training einplanen (täglich ca. 20 Minuten), um das Selbstlernpaket auszuschöpfen und Fortschritte merkbar zu erreichen.

Unsere Online-Seminare finden per Zoom statt.

Kursbeschreibung

Täglich nutzen wir sie, verlassen uns darauf, dass sie den gewünschten Inhalt vermittelt und gehen mehr oder weniger bewusst mit ihr um: Unsere Stimme. Aber: Auch die besten Ideen werden nicht wahrgenommen, wenn sie nicht von einer tragfähigen Stimme zum Zuhörer transportiert werden. Wenn Worte besser ankommen sollen, kann man das trainieren.

Die Online-Seminar-Reihe besteht aus acht aufeinander abgestimmten Workshop-Einheiten mit jeweils einem inhaltlich passenden Selbstlernpaket, bestehend aus einem Trainingsprogramm mit Übungen und Transfer-Einheiten.

Sie lernen Ihre Stimme und deren Funktionen kennen, Sie arbeiten anhand konkreter Anwendungsmöglichkeiten, wie Wortmeldung, Moderation, Dialog, Interview und Textsprechen mit ihrer Stimme und deren einzelnen Ausdrucksfacetten. In der letzten Einheit dreht sich alles um den konstruktiven Umgang mit Nervosität und Strategien zur Bewältigung.

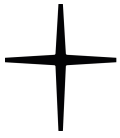
Ziel ist, dass Sie Ihre Stimme nach dem 8-wöchigen Intensiv-Programm sehr gut kennengelernt haben, sie bewusst einsetzen können und durch das Trainingsprogramm wissen, wie Sie sie auch in Zukunft ausdrucksstark, präsent, wohlklingend und kräftig halten.

Durch die wöchentliche Präsenz-Phase werden aufkommende Fragen zum Selbstlernpaket oder den konkreten Übungen direkt behandelt und besprochen.

Programm

Block 1 - Stimme kennenlernen

Ihre Stimme im beruflichen (Dauer-)Einsatz – das ist eine häufig unterschätzte Belastung. Um einen guten Zugriff und eine gute Basis für das Arbeiten an und mit Stimme zu bekommen, erfahren Sie, wie Stimme funktioniert. Sie werden daraus erste individuelle Rückschlüsse ziehen können, wie und woran Sie im Verlauf der Seminarreihe arbeiten werden. Alle Methoden und Übungen werden an Ihrem persönlichen Ziel



ausgerichtet.

- Stimmfunktionen kennenlernen
- Wahrnehmung schärfen
- Einstiegstraining
- Selbstlernpaket

Block 2 - Stimme und Dialog – gut ankommen im Gespräch

Auf geht es in die Stimmnutzung, diesmal im Dialog. Sie stellen mit Ihrer Stimme eine Verbindung zu Ihrem Gegenüber her, Sie senden Signale. Ihre jeweiligen Gesprächspartner*innen sollen Sie nach Möglichkeit verstehen, so dass Verständigung und Verständnis Raum haben.

- Stimmtraining – mühelos ins Gespräch
- Deutlichkeit, Betonung und Informationshäppchen
- Hörer*innen-bezogen sprechen
- Selbstlernpaket

Block 3 - Stimme und Meeting 1: Die Wortmeldung

Gut vorbereitet für Dialog und Gespräch starten Sie nun in das Meeting: es gibt Viele, die sprechen möchten. Wie kommen Sie zu Wort? Wie formulieren Sie kurz und knackig? Wie kommunizieren Sie zielführend?

- Stimmtraining – Kräftigung
- Sicher und souverän zu Wort kommen, Nervosität 1
- Klar Formulieren
- Selbstlernpaket

Block 4 - Stimme und Meeting 2: Moderation

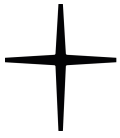
Am Meeting teilnehmen, schön und gut. Aber ein Meeting leiten? Das betrachten wir an diesem Termin genauer. Wie gewährleisten Sie einen guten und zielführenden Ablauf? Wie schaffen Sie es, dass alle gern mitmachen und jede*r mal zu Wort kommt?

- Stimmtraining – Klar und präsent
- Meeting-Planung
- Ansprechhaltung, Körperausdruck und erkennbare Leitung der Veranstaltung
- Selbstlernpaket

Block 5 - Stimme im Unterricht / Ausdauer, laute Umgebung, Durchsetzen

Ihre Stimme ist nun in einem Stadium, in dem Sie beginnen, an der Ausdauer und Belastungsfähigkeit zu arbeiten. Wie gehen Sie mit Ihrer Stimme um in einer anspruchsvollen Umgebung? Wenn Sie sowohl inhaltlich, als auch stimmlich dauerhaft gefordert sind?

- Stimmtraining – Kondition
- Innere Einstellung und Kooperation
- Äußeres Umfeld angenehm gestalten
- Selbstlernpaket



Block 6 - Stimme und Textsprechen / Lesung, Podcast, Hörbuch & Co

Nun arbeiten wir an der Gestaltung des Sprechens und an die Variabilität des Stimmklanges. Wie spreche ich, ohne dass es sich wie „gedruckt“ anhört? Ansprechend kommunizieren.

- Stimmtraining – Klangfärbung
- Vom Lesen zum Sprechen
- „Anschaulich“ und leicht nachvollziehbar sprechen
- Selbstlernpaket

Block 7 - Stimme im Interview

Man ist aufmerksam geworden und möchte ein Interview mit Ihnen führen? Oder Sie möchten jemand Interessanten befragen? Hier ist die Kombination von Interesse, sprecherischer Gestaltung und Information gefragt.

- Stimmtraining – Wohlklang
- Gespräch führen durch Fragen (Fragearten und deren Effekt)
- Interviewplanung und Reaktion auf Fragen
- Selbstlernpaket

Block 8 - Stimme in der Präsentation – was tun bei Nervosität?

Sie haben eine Menge interessanter Gedanken und aktuelle Information kundzutun, Sie möchten jemanden ankündigen, eine Laudatio oder einen Vortrag halten. Gute Vorbereitung hilft, besonders bei Nervosität!

- Stimmtraining – die Stimme trägt!
- Lampenfieber und Nervosität: Symptome und deren Handhabung
- Präsentieren Sie ein Thema mit einem souveränen Auftreten
- Transfer-Möglichkeiten

Zielgruppe:

Menschen, die ihre Stimme im beruflichen Kontext gezielt einsetzen wollen und bereit sind, über den Zeitraum des Intensivtrainings aktiv mit ihrer Stimme arbeiten.