



## 4 Wochen Intensivtraining Stimme

Kursnummer: 2506  
Zeitraum: 25.04.2025 - 20.05.2025  
Preis: 395 €

**Das einmonatige Intensivprogramm findet vom 25.04. bis zum 20.05.2025 statt.**

Die synchronen Einheiten finden immer **Freitag & Dienstag von 10:30 – 13:00 Uhr** über Zoom statt.

**Alle Termine auf einen Blick: 25./ 29. April und 02./ 06./ 09./ 13./ 16./ 20. Mai 2025**

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

Bitte planen Sie eine tägliche Selbstlern-Trainingszeit von mindestens 30 Minuten ein (Übungen + Beobachten + Textsuche + Transfer auf Sprechsituationen)

### 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-teiligen Intensiv-Programm sehr gut kennengelernt haben und sie bewusst einsetzen können. Mit Hilfe des Trainingsprogramms werden Sie Ihre Stimme aktivieren und erfahren, wie Sie Ihre Stimme auch in Zukunft ausdrucksstark, präsent, wohlklingend und kräftig halten.

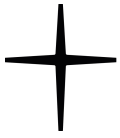
Bei den Online-Präsenzterminen trainieren Sie und erhalten Information. Wir besprechen Ihre Fragen direkt und erarbeiten praxisnahe Anwendungsmöglichkeiten. Erwünscht ist auch die Zusammenarbeit mit den anderen Kursteilnehmenden. So hat das Training nachhaltige Effekte.

### 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
- Gesprächsführung: ideal oder irritierend – Einblick in Strategien
- 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 + Stichworte nutzen
- 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?

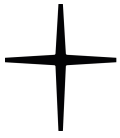
- Stimmtraining – Klar und präsent
- Meeting-Planung
- Ansprechhaltung, Körperausdruck und erkennbare Leitung der Veranstaltung
- Selbstlernpaket

### **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 und Reaktion auf Fragen (Fragearten und deren Effekt)
- Interviewplanung und Stichwortzettel
- 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 und erfolgreich einsetzen wollen und bereit sind, über den Zeitraum des Intensivtrainings aktiv mit ihrer Stimme arbeiten.