

Stimmtraining für Frauen in Führungspositionen Ihre Stimme - Ihre Wirkung

Die Teilnehmerinnen werden in die Lage versetzt, sich in Gesprächs- und Vortragssituationen durch „richtiges“ Atmen und ein Sprech- und Stimmtraining in ein „stimmiges“ Licht zur rücken und authentisch und überzeugend wahrgenommen zu werden.

Themen

Stimme

- Stimme als Spiegel und Gefühlsmelder
- Stimm- und Sprechdramaturgie
- Stimmübungen
- Kräftigung der Stimme
- Sinnbetontes Sprechen

Atmung

- Aktivierung der Zwerchfellatmung
- Zusammenhang von Stress, Druck und Brustatmung
- Atemtechniken (Stressabbau, konzentrationssteigernd, energetisierend)
- Lebendige Stimme dank gezielter Techniken

Körpersprache

- Körperhaltung und Ausdruck
- Gestik, Mimik, Blickkontakt
- Körpersprachliche Signale und deren Interpretation
- Individualraum und Sozialsphäre
- Selbststärkende Körpersprache

Kommunikation

- Abbau von Redeangst und Lampenfieber
- Gleichklang von verbaler und nonverbaler Kommunikation

Teilnehmerstruktur

Weibliche Fach- und Führungskräfte, die ihre Stimme durch die richtige Atmung und Sprechtechnik zu einem wirkungsvollen sowie zuverlässigen Werkzeug machen wollen

Dozent/-in

Andrea Dufner

Seminardaten

Seminarnummer
010.153/24-01

Termin
12.06.2024

Anmeldeschluss
22.05.2024

Entgelt

Zweckverbandsmitglieder
202,00 €

Nichtmitglieder
212,00 €