

## Das gute Sprechen

### Für ein gutes und entspanntes Sprechen vor Gruppen

Stimme weg, Heiserkeit, hauchig, kraftlos, Schmerzen? Das muss nicht sein! Ohne technische Hilfsmittel vor einer Gruppe zu sprechen, ist für die Stimme immer eine Herausforderung. In Sprechberufen haben wir uns ständig mit Heiserkeit, zu wenig Luft, zu leise, Halsschmerzen, Halskratzen et cetera auseinanderzusetzen.

Mit dem richtigen Training ist all dies locker und entspannt in den Griff zu bekommen. Eine verbesserte Atmung (unser Handwerkzeug), Spannung und Entspannung, Körperarbeit, Stimmpflege, was tun wenn..., wie setze ich meine Stimme richtig ein, wie reagiert meine Stimme auf Stress et cetera, werden unsere Arbeitsthemen sein.

#### Wir widmen uns in diesem Seminar den Bereichen:

- **Entspannung**  
Das Sprechen selbst findet auf der körperlichen Ebene statt, der Inhalt wird auf geistiger Ebene reflektiert. Sind wir verspannt, kann unsere Muskulatur nicht schwingen, der Atem ist blockiert und viel von unserer stimmlichen Möglichkeit wird nicht ausgeschöpft. Stimmarbeit ist Körperarbeit. Gutes Sprechen fängt mit Entspannen an.
- **Der Atem**  
Er reguliert in starkem Maße unsere Körperspannung und trägt unseren Ton. Er ist unser Handwerkszeug, unsere Basis! Eine gute Atemtechnik sowie eine optimale Balance zwischen Ein- und Ausatemphase sind wesentlich. Mit einem guten Atem können wir auch die Energie einer Stresssituation in eine positive Richtung drehen.
- **Eine gute Technik**  
Ein entspannter und lockerer Stimmansatz, das Ausgleichen funktionaler Problematiken, ein ausgeglichener Einsatz von Entspannung und positiver Spannung sowie individuelle Anliegen sind Themen, mit denen wir uns auseinandersetzen werden.
  1. Authentizität! Stimme – Spiegel des Selbst
  2. Die Entstehung von Stimmstörungen und ihre Prophylaxe.

Es geht nicht darum etwas Neues zu etablieren, sondern das, was ihre Stimme mitbringt, zu fördern und zu festigen. Die Stimme drückt aus und macht hörbar. Sie ist so einzigartig wie Ihr Fingerabdruck. Der beste Inhalt eines Textes kommt nicht beim Zuhörer an, wenn die Stimme diesen guten Inhalt nicht transportieren kann.

Verschiedenste Übungen aus den Bereichen: Entspannung, Atemarbeit, Körperarbeit, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Stimmbildung werden den Weg bereiten zu einer ausdrucksstarken, präsenten und gesunden Stimme. In diesem Seminar werden wir uns diesen Themen widmen, mit viel Zeit für die individuellen Anliegen.

Die Teilnehmenden bekommen nach dem Seminar ein Handout zum weiteren Üben im Berufsalltag.

#### Nummer

24522-006

#### Datum

12.09.2022

13.09.2022

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

Diözesan-Caritasverband für  
das Erzbistum Köln e. V.  
Georgstraße 7  
50676 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

##### Doris Scheerer

Gesangspädagogin  
Psychotherapie (HPG)  
Achtsamkeitstrainerin  
Atem-, Körper- und Entspannungstherapeutin

#### Teilnehmende (max.)

20

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

170.00 €

#### Normaler Preis für Externe

200.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

16