caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Das gute Sprechen

Für ein gutes und entspanntes Sprechen vor Gruppen

Stimme weg, Heiserkeit, hauchig, kraftlos, Schmerzen? Das muss nicht sein! In Sprechberufen haben wir uns ständig mit Heiserkeit, zu wenig Luft, zu leise, Halsschmerzen, Halskratzen 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.

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.

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.

Es geht nicht darum etwas Neues zu etablieren, sondern das, was ihre Stimme mitbringt, zu fördern und zu festigen. Verschiedenste Übungen aus den Bereichen: Entspannung, Atemarbeit, Körperarbeit, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Stimmbildung werden den Weg bereiten zu einer ausdrucksstarken, präsenten und gesunden Stimme.

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

Nummer

24523-008

Datum

05.09.2023
06.09.2023

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Diözesan-Caritasverband Köln
Georgstraße 7
50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

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

Teilnehmende (max.)

14

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

170.00 €

Normaler Preis für Externe

210.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

16

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.