



## **Stimmtraining - Die Macht der Stimme**

### **Zielgruppe**

Doktorand/innen und Postdoktorand/innen aller Fakultäten, die lernen möchten, ihre Stimme bewusst einzusetzen und eindeutige Inhalte zu vermitteln. Nicht teilnehmen können Postdoktorand/innen aus der Medizinischen Fakultät.

### **Ziel**

Die Stimme trägt zu einem großen Teil zu Ihrer persönlichen Wirkung bei – im Vortrag und im persönlichen Gespräch.

Lernen Sie Ihre Stimme kennen. Erkennen Sie die Zusammenhänge zwischen Körper, Atem und Stimme. Erfahren Sie, was Sie tun können, damit Ihnen Ihre Stimme als zuverlässiges und vielseitiges Instrument zur Verfügung steht, das Sie gezielt einsetzen und nutzen können.

"Die Wirkkraft der Sprache setzt sich zu 80% aus dem Ton und nur zu 20% aus dem Inhalt zusammen."

Nutzen Sie Ihre Stimme bewusst und vermitteln Sie eindeutige Informationen! Entdecken Sie Ihre Ausdruckskraft, die Ihnen ein souveränes Auftreten ermöglicht, sowie ein überzeugendes, selbstsicheres und souveränes Auftreten, damit Kompetenz und Kommunikationsfähigkeit optimal mit den Non-Verbalen Signalen vermittelt werden.

### **Inhalt**

#### **1. Termin**

- Wie wirkt meine Stimme auf den Zuhörer/die ZuhörerIn? – Die eigene Präsenz und Ausstrahlung optimieren.
- Warum klingt meine Stimme so leise / zittrig bei Präsentationen?
- Wie kann ich eine kraftvolle, klangvolle Stimme trainieren?
- Kompetentes Auftreten heißt kompetente Stimmführung.
- Zu schnelles Sprechen kann durch bewusste Modulationstechniken und bewusste Spannungspausen verhindert werden.
- Stimme im Einklang mit der Körpersprache für die Eindeutigkeit Ihrer Aussagekraft.
- Saubere Artikulation und korrekte Betonung sind Voraussetzungen für eine sichere und glaubwürdige Vermittlung von Informationen
- Stimmanalyse, Atemtraining, individuelles Training und Aufbau der Stimmkraft.
- Bewusster Umgang und Training der Modulationstechniken um Inhalte Zuhörergerecht zu präsentieren und bewusste Inhaltsimpulse zu setzen.

Eine Stimmanalyse der Teilnehmer/innen dient dazu, mit diesen Erfahrungen das eigene Sprechverhalten bewusster zu kontrollieren und verändern zu können. Anhand der Stimmanalyse erfolgt ein individuelles Training.

Bei den praktischen Übungen dienen:

- die phonetische Übungen dem Stimmaufbau, um Informationen und nicht die eigenen Gefühle unkontrolliert zu vermitteln
- die Resonanzraumübungen der Stimmkraft, um Heiserkeit zu vermeiden und eine Stimm-Präsenz zu entwickeln
- Atemübungen dem energievollen Sprechen
- die Modulationsübungen der bewussten Aussagekraft, der eindeutigen Kommunikation, der effektiven Informationsvermittlung. Diese stärken die bewusste Außenwirkung des Sprechers. Vorträge werden überzeugender und lebendiger. Gespräche können bewusster gesteuert werden.

2.Termin:

- Wiederholung und Festigung der Techniken
- Arbeiten mit einem Stimm-Analyser. Visualisieren der Sprechstimme
- Rhetorik & die Macht der Stimme
- Stimme & Vortrag
  - ▶ Wie unterstützt die Stimme die Präsentations-Vorlage?
  - ▶ Wie werden Überschriften, Unterpunkte, Aufzählungen stimmlich umgesetzt?
  - ▶ Wie gliedere ich die Vorlage mit den Stimm- und Modulations-Techniken?
  - ▶ Wie unterstützt die Gestik die Präsentations-Vorlage?
    - Hände bewusst führen, ohne theatralisch zu wirken
    - Präsent sein mit dem Körper

Nutzen:

- Schnelleres Erfassen der Inhalte beim Zuhörer/der ZuhörerIn
- Leichteres Merken der Präsentationsinhalte beim Sprecher/der Sprecherin

Sie möchten der eigenen Aussage Kraft und Lebendigkeit verleihen, sich überzeugend präsentieren.

Das bedeutet:

Mit Ihrem Körper, Ihrer Stimme und Sprechweise bewusst umzugehen.

Mit Stimme und Körpersprache überzeugen wir unser Gegenüber mehr als durch das "Nur-Gesagte".

Referent	Ulrike Semmelrock, freie Sprechtrainerin
Workload	10 Stunden
Termin	Sa, 10.12.2016, 10:00 – 16:00 Uhr Sa, 17.12.2016, 10:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung	Bitte füllen Sie das <a href="#">Anmeldeformular</a> aus und schicken dies an <a href="mailto:kursprogramm@frs.uni-freiburg.de">kursprogramm@frs.uni-freiburg.de</a>
Ort	Seminarraum der FRS, Friedrichstr. 41-43, 2. OG
Max. Teilnehmer/innenzahl	6 Postdocs (6 Docs)