



## "Aufgepasst!" - Stimm- und Sprechtraining für Lehrende!

Lehrende gehören zu den **stimmlich besonders gefährdeten Berufsgruppen**.

Ihre Stimme muss jeden Tag Höchstleistungen vollbringen und soll immer kraftvoll funktionieren. Sie erleben oft, dass sich die Stimme am Ende eines Tages rau, müde und ungesund anfühlt, heiser klingt oder die Stimme sogar ganz ausbleibt.

Auch der emotionale Stress dieses Berufs kann dazu führen, dass sich Stimme, Atmung und Körpersprache ungünstig verändern.

**Gezieltes Stimmtraining** kann Lehrenden helfen, die leistungsstarke, gesunde Stimme mit überzeugendem und präsentem Wohlklang zu haben, die sie für den Lehralltag benötigen!

Stimme und Sprechen sind hochkomplexe Vorgänge, an denen der gesamte Körper beteiligt ist. Durch die Arbeit an ökonomischer Atmung, Körperhaltung und -spannung, Stimmführung und Sprechtechnik können Sie in diesem Seminar erleben, wie Sie Ihr "Instrument Stimme" und Ihre Körpersprache **wirkungsvoll und gesund** einsetzen!

### **Ziel:**

In allen Lehr-Situationen authentisch, kompetent und sicher zu klingen und zu wirken.

### **Trainings-Inhalte / Theorie + Praxis:**

- Das Instrument Stimme / Theorie + Praxis
- ökonomische Atmung/Atemtechnik für das Sprechen
- müheloser Stimmeinsatz
- Stimmpflege / Stimmgesundheit und Entspannung
- Entdeckung der eigenen optimalen Stimmlage
- Stimmvolumen / Stimmkraft
- Warm-Up für die Stimme
- Vermittlung der sprechtechnischen Grundregeln
- Umgang mit Lampenfieber
- Körpersprache als Kommunikations-Instrument
- individuelle Tipps und Tricks
- Spaß an der eigenen Sprechweise

Dazu gibt es Übungsunterlagen und individuelles Feedback.