



Rhetorik, die wirkt.

Hörbar. Sichtbar. Spürbar.

Regina Toth + Johann Scheidner

Alexanderstr. 124

70180 Stuttgart

Telefon: 0711. 54 09 66 01

Telefax: 0711. 54 09 65 99

Email: info@odem-rhetorik.de

www.odem-rhetorik.de

Informationen zum Seminar



Stimmbildung und Körpersprache

Seminarinhalt in Kürze

- Sprechen, ganz gleich ob verbal oder nonverbal, ist immer Ausdruck Ihrer Persönlichkeit
- Ihre Stimme ist Ihre hörbare Visitenkarte. Starke Stimme – starker Eindruck
- Durch eine aufrechte Haltung Präsenz zeigen
- Wer andere in Atem halten will darf selbst nicht außer Atem kommen
- Artikulieren Sie prägnant und verständlich ohne zu übertreiben
- Abwechslungsreiches Sprechen wirkt vital und kompetent und hilft gegen Monotonie und Langeweile
- Ihr Körper redet immer ein Wörtchen mit. Worte und Körpersprache in Einklang bringen

Seminarbeschreibung

Wer viel spricht, ist rhetorisch, vor allem aber stimmlich sehr gefordert. Sprechen in der Öffentlichkeit oder vor Gruppen ist oft mit Redestress, Aufregung oder Angst verbunden. Lampenfieber, Atemnot, Heiserkeit sind oft die Folge. Oder sprechen Sie zu schnell, monoton oder unverständlich? Wirken Sie manchmal unsicher oder gehemmt? Wissen Sie nicht, was Sie mit den Händen machen sollen? Dann ist das Seminar „Stimmbildung und Körpersprache“ für Sie der richtige Einstieg in die Welt einer gelungenen Rhetorischen Kommunikation.

Trainiert wird zunächst eine klangvolle Stimme, eine verständliche Artikulation sowie abwechslungsreiches Sprechen mit Akzenten und Pausen. Das ist die klingende Seite der Rhetorik.

Auch Ihre körpersprachlichen Signale sind entscheidend für Ihren kommunikativen Erfolg, denn: Ihr Körper redet immer ein Wörtchen mit. Trainiert wird der gezielte Einsatz der nonverbalen Kommunikation mit den Schwerpunkten Haltung, Mimik und Gestik. Ihre körpersprachlichen Fähigkeiten sind elementar für Ihren Erfolg.

Ob Sie Vorträge oder Präsentationen halten oder an Gesprächen und Verhandlungen teilnehmen – die Grundlagen des erfolgreichen Sprechens vor oder mit Gruppen werden hier trainiert. Sie erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten und können so die Wirkung Ihrer Worte unterstützen. Sie lernen, überzeugend aufzutreten und die Körpersignale Ihres Gegenübers besser zu verstehen.

Zielgruppe

Die Seminare richtet sich an Personen, die beruflich oder privat stimmlich sehr gefordert sind. Dazu zählen u.a.

- Professoren, Lehrer, Dozenten und Trainer
- Führungskräfte aus Wirtschaft und Politik
- Betriebsräte
- Juristen und Theologen
- Coaches, Therapeuten, Berater
- Schauspieler, Sänger sowie Moderatoren für Funk und Fernsehen

Dieses Seminar bieten wir auch speziell für Lehrende an

Ziele

- Sie lernen eine ökonomische Atemtechnik
- Sie kräftigen Ihre Stimme
- Sie erkennen die Wirkung Ihrer verbalen und nonverbalen Kommunikation
- Sie lernen ein persönliches Übungskonzept zur Verbesserung Ihrer stimmlichen und kommunikativen Fähigkeiten kennen

Ziel bei diesem Seminar ist nicht „Schönsprechen“. Es geht vielmehr um die Fähigkeit, auch in sprechintensiven Situationen so zu reden, dass es nicht zu Heiserkeit oder gar zu Stimmstörungen kommt.

Die einzelnen Phasen des Seminars werden durch intensive Übungen vertieft. Praktisch wird an verschiedenen Texten gearbeitet. Sie können gerne eigene Texte mitbringen. Jeder Teilnehmer erhält ein individuelles Trainingsprogramm zur Verbesserung der stimmlichen Leistung. Das Konzept ermöglicht einen schnellen Transfer in die eigene Rede- und Gesprächspraxis.

Methode

- Methodenmix aus theoretischer Einführung, praktischen Übungen, handwerklichen Tipps und Feedback
- Konkrete Praxis ist unsere Stärke. Geübt wird an verschiedenen Texten und Reden
- Das Seminar lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich selbst einzubringen und verschiedene Techniken auszuprobieren

Das Modulangebot „Stimmbildung und Körpersprache“ im Überblick

Zeit ist knapp. Deshalb bieten wir effiziente und individuelle Seminare und Trainings für Anfänger und Fortgeschrittene, die nach dem System „Study & Train“ aufgebaut sind. In den Basisseminaren lernen Sie alle wichtigen Grundlagen zu einem Thema kennen. In einem ergänzenden Einzeltrainings oder einem Seminar in kleinen Gruppen (2-6 Personen) können Sie die Inhalte mit individuellen Themen vertiefen. Sie können genau die Dinge vertiefen, die Ihnen oder Ihrem Team wichtig sind. So bringen wir Sie schnell an Ihr Ziel.

Die Übersicht entspricht einer zweitägigen Seminarplanung.

Grundlagen 1	Grundlagen 2
Ökonomische Atmung	Auditive Merkmale
Optimale Haltung	Visuelle Merkmale
Kraftvolle Stimme	Emotionen und Intention
Verständliche Artikulation	Prophylaxe und Umgang mit Redestress

Die Teilnehmenden erhalten ein individuelles Trainingsprogramm zur Verbesserung der stimmlichen Leistung. Das Konzept ermöglicht einen schnellen Transfer in die eigene Rede- und Gesprächspraxis.

Mögliche Ergänzungen

- Stimme und Körpersprache als rhetorisches Mittel
- Praktisches Redetraining
- Vertiefung Körpersprache
- Vertiefung des Trainingskonzepts für eine kräftige Stimme
- Hintergrundwissen zum Phänomen Stimme und deren Wirkung
- Analyse von Stimm- und Sprechauffälligkeiten sowie -fehler

Logopädie

Bei einem entsprechenden Befund und mit einem privatärztlichem Rezept bieten wir Ihnen eine qualifizierte logopädische Behandlung an. Wir informieren Sie gerne.

Detaillierte Seminarinhalte

1. Ökonomische Atmung. So fördern Sie Ihre stimmlichen Leistungen

- Wissenswerte Grundlagen der Sprechatmung
- Fehler bei der Atmung und wie Sie diese vermeiden
- Eine ökonomische Atemtechnik fördert Ihre stimmlichen Leistungen
- Mit gezielten Übungen trainieren Sie eine ökonomische Atmung

2. Optimale Haltung. Ihre Haltung wirkt unmittelbar auf Atmung und Stimme

- Aufrecht stehen ohne zu verkrampfen
- Haltung und Persönlichkeit. Körperliche Präsenz zeigen
- Bei Reden, Präsentationen, Gesprächen und Verhandlungen souverän auftreten
- Einfache Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung

3. Kraftvolle Stimme. Ihre Stimme ist Ihre hörbare Visitenkarte

- Anstatt laut sollten Sie lieber resonanzreich sprechen
- Die Klangfarben Ihrer Stimme wirken unmittelbar auf Ihre Zuhörer
- Eigen- und Fremdwahrnehmung der Stimmen
- Gezielte Übungen fördern eine klangvolle und kräftige Stimme

4. Verständliche Artikulation. Artikulieren Sie verständlich ohne zu übertreiben

- Nuscheln und Verschlucken sowie überspanntes Artikulieren strapaziert die Zuhörer
- Artikulieren Sie prägnant und verständlich ohne zu übertreiben
- Eine deutliche Artikulation fördert das Zuhören und Verstehen Ihrer Botschaft
- Mit gezielten Übungen verbessern Sie Ihre Artikulation

5. Auditive Merkmale. Abwechslungsreiches Sprechen wirkt vital und kompetent

- So vermeiden Sie Monotonie und Langeweile
- Durch Dynamik, Rhythmus und Pausen wirkungsvolle Akzente setzen
- Reden und Präsentationen sprachlich interessant gestalten
- Mit gezielten Übungen verbessern Sie Ihre Modulationsmöglichkeiten

6. Visuelle Merkmale. Sympathie gewinnen durch eine authentische Körpersprache

- Ihr Körper redet immer ein Wörtchen mit. Worte und Körpersprache in Einklang bringen
- Sympathie gewinnen durch eine authentische Körpersprache
- Eine natürliche Gestik unterstützt die Stimme und die Modulation
- Gezielte Übungen zur Erweiterung der Körpersprache

7. Emotionen und Intention. Wie Sie mit einer guten Stimmung andere überzeugen

- Wirkung der Emotionen auf die verbale und nonverbale Kommunikation
- Wie Sie mit positiven Emotionen eine gute Gesprächsatmosphäre schaffen und andere überzeugen
- Intentionale Gestimmtheit und Zuhörerbezug

8. Prophylaxe und Redestress. So können Sie Ihre Stimme bei Belastung schonen

- Wie Sie Ihre Stimme bei Belastung schonen
- Stimmhygiene—Warm-up und Cool-down
- Was Sie konkret bei Heiserkeit tun können
- Umgang mit Redestress und Lampenfieber
- Eigene Stressfaktoren erkennen und vermeiden

Seminartermine, Seminarzeiten, Preise, Rabatte

Aktuelle Seminartermine und die Möglichkeit zur Anmeldung auf www.odem-rhetorik.de

Seminartermine

Seminarzeiten

- 1. Tag 10.00 - 18.00 Uhr
- 2. Tag 9.00 - 17.00 Uhr

Seminargebühren und Rabatte

- 2 Tage Basisseminar 648,40 € (590,00 € zzgl. 16% MwSt.)

- Die Seminargebühren beinhalten die MwSt., Arbeitsunterlagen und leichte Pausenverpflegung
- Die Seminare finden in kleinen Arbeitsgruppen mit max. 12 Teilnehmer statt
- Wenn Sie sich gleichzeitig für mindestens 2 Seminare anmelden, oder wenn sich mindestens 2 Personen gleichzeitig anmelden erhalten Sie pro Seminar bzw. Person 5% Rabatt
- TeilnehmerInnen, die in den letzten 12 Monaten vor dem jeweiligen Seminartermin ein Seminar bei uns besucht haben, erhalten 10% Rabatt
- Unternehmen im Netzwerk „Demografie Stuttgart“ und deren MitarbeiterInnen erhalten 10% Rabatt
- Rabatte sind maximiert auf 15%
- Wir akzeptieren Gutscheine der Bildungsprämie. Durch die Gutscheine können Sie bei bestimmten Voraussetzungen die Seminargebühren bei uns um 50% reduzieren, die andere Hälfte übernimmt der Staat

Seminarort

Odem, Alexanderstr.124, 70180 Stuttgart, Fon: 0711. 54 09 66 01

Keinen passenden Termin gefunden

Bestellen Sie unseren Newsletter über die Internetseite. Vermerken Sie im Feld Nachricht, dass Sie sich speziell für dieses Seminar interessieren. Oft ergeben sich auf Anfrage weitere Seminare. Sie werden dann gezielt zu diesen Seminaren eingeladen. Wenn sich zwei Personen anmelden, kann das Seminar stattfinden.

Seminare auf Anfrage

Sie haben einen Wunschtermin für ein Seminar. Bei mindestens zwei Anmeldungen können Sie mit uns einen ergänzenden Termin vereinbaren. Wir schreiben dieses Seminar ergänzend an unsere Kunden aus.

Einzeltraining, Seminar in kleinen Gruppen oder Inhouse-Seminare

Nutzen Sie die Möglichkeit, auf Sie zugeschnitten Seminarinhalte in einem Einzeltraining oder in einer Kleingruppe (2-6 Personen) oder als Inhouse-Seminar zu vertiefen. Unser modulares Konzept ermöglicht eine individuelle Auswahl der Themen. Gerne entwickeln wir mit Ihnen ein passendes Angebot.

Auffrischungs- und Vertiefungsseminare - Study & Train

Unsere Seminare sind nach dem System „Study & Train“ aufgebaut. In den Basisseminaren lernen Sie alle wichtigen Grundlagen zu einem Thema kennen. In einem ergänzenden Einzeltraining oder einem Seminar in kleinen Gruppen (2-6 Personen) können Sie die Inhalte mit individuellen Themen vertiefen. Gerne entwickeln wir mit Ihnen ein passendes Konzept.

Online-Seminare

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir ein Konzept für ein maßgeschneidertes Online-Seminar.

Über uns

Odem in Stuttgart bietet Ihnen seit **1994** kompetente Seminare und Einzeltrainings zu den Themen „Stimmbildung und Körpersprache“, „Rhetorik und Kommunikation“, „Konfliktmanagement und Mediation“ sowie „Coaching und Karriere“. Wenn Sie wirkungsvoller kommunizieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig.



Regina Toth

- Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin
- Logopädin in eigener Praxis
- Lehrlogopädin und stellvertretende Schulleiterin an der SRH-Fachschule für Logopädie in Stuttgart
- Vorsitzende des Gesamtbetriebsrat der SRH-Fachschulen
- Lehrbeauftragte für den Bereich Vortrags- und Präsentationstechniken sowie Moderation
- Zertifizierte AAP® Trainerin nach Coblenzer/Muhar
- Systemischer Coach
- Zertifizierte HKT - Instruktorin (Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke)

Johann Scheidner

- Atem-, Stimm- und Sprechtrainer
- Körpertherapeut, Certified Rolfer®
- Personal Trainer, Fitnesstrainer B-Lizenz, Schwerpunkte Kraft- und Kardiofitness
- Demografieberater - Führungskräfte-Training - Systemischer Coach - Mediator - Redenschreiber. Schwerpunktthemen sind
 - Führung und Kommunikation
 - Konfliktmanagement und Mediation
 - Veränderungs- und Projektmanagement
 - Betriebliches Gesundheitsmanagement, Schwerpunkt: „Psychosoziale Gesundheit - gemeinsam stark gegen Stress und Burn-out“

Als langjähriger Vertriebstrainer und Vertriebsdirektor hat er Erfahrungen in der Leitung von Management-Trainings und Coachings

Mitglied in folgenden Verbänden:

- Deutsche Gesellschaft für Sprecherziehung und Sprechwissenschaft (DGSS)
- Berufsverband Sprechen Baden-Württemberg (BVS)
- Verband der Redenschreiber deutscher Sprache (VRdS), Leiter der Regionalgruppe BW
- Bundesverband Mediation (bvem), Leiter der Regionalgruppe Stuttgart-Tübingen
- Bundesverband Demografischer Wandel—Unternehmerverband Deutschland e.V. (BdW)