



## Angebot zum Seminar Stimmbildung für Lehrende

### Seminarinhalt in Kürze

- Lehrende brauchen eine gesunde und funktionsfähige Stimme
- Lehrende sind oft von Heiserkeit oder Stimmstörungen betroffen
- Das Seminar ist präventives Konzept zur Stimmhygiene und hilft, Heiserkeit und Stimmstörungen zu vermeiden
- 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
- 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.

## Seminarbeschreibung

- Inhalt**
- Professoren, Dozenten, Trainer und Lehrer brauchen eine gesunde und funktionsfähige Stimme. Sie vermitteln durch ihre Art zu sprechen den Lehr- und Lernstoff und tragen zur Kommunikation bei. Gleichzeitig verrät die Stimme etwas über ihre Persönlichkeit und hat einen essentiellen Einfluss auf die Zuhörer.
- Eine gesunde und kraftvolle Stimme erscheint für viele selbstverständlich. Doch durch die täglich erhöhten stimmlichen Anforderungen, häufig verursacht durch eine permanente Geräuschkulisse und eine schlechte Akustik sowie einem hohen Leistungsdruck, der tendenziell auf die Ausübung dieser Tätigkeit lastet, ist gerade diese Berufsgruppe von Heiserkeit und Stimmstörungen betroffen. Diese Belastung kann schlussendlich zur Berufsunfähigkeit führen.
- Unser Programm „Stimmbildung für Lehrende“ ist ein präventives Konzept zur Stimmhygiene und hilft, Heiserkeit und Stimmstörungen zu vermeiden.
- Schwerpunkte sind ein ökonomisches Atemtraining, ein funktionales Haltungstraining und ein effektives Stimm- und Artikulationstraining. Ebenso lernen Sie eine gekonnte Pausentechnik, finden das richtige Sprechtempo und können mit abwechslungsreichem Sprechen Monotonie und Langeweile vermeiden. Das ist die klingende Seite der Unterrichtspraxis.
- Auch der körpersprachliche Ausdruck ist entscheidend für Ihren kommunikativen Erfolg. Daher vertiefen wir auch Ihre visuellen Ausdrucksmittel.
- Zielgruppe**
- Das Seminar richtet sich an Professoren, Lehrer, Dozenten und Trainer. Dieses Seminar bieten wir nach mehrfachen Wunsch auch speziell für weibliche Lehrkräfte 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 Stimmstörungen kommt.
- Methode**
- Methodenmix aus theoretischer Einführung, praktischen Übungen und Feedback.
  - Geübt wird an verschiedenen Reden, literarischen Texten oder Texte, die Sie vorbereitet mitbringen.
  - Gezielte Videoaufnahmen können die Inhalte verdeutlichen. Videoaufnahmen nur nach Bedarf und auf Wunsch der Teilnehmer.
- Das Training lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich selbst einzubringen und verschiedene Techniken auszuprobieren.
- Termine**
- Das Seminar bieten wir auf Anfrage in kleinen Gruppen (2-6 Personen) bei uns oder als Inhouse-Seminar in Ihrer Einrichtung an, beispielsweise an einem pädagogischen Tag .
- Logopädie**
- Bei einem entsprechenden Befund und mit einem privatärztlichem Rezept bieten wir Ihnen eine qualifizierte logopädische Behandlung an. Wir informieren Sie gerne.

## Das Modulangebot „Stimmbildung für Lehrende“ im Überblick

Zeit ist knapp. Deshalb bieten wir effiziente und individuelle Training für Anfänger und Fortgeschrittene. Das modulare Konzept ermöglicht eine individuelle Auswahl der Seminarinhalte. Für ein Einzeltraining, ein Seminar in kleinen Gruppen oder ein Inhouse-Seminar können Sie sich bedarfsgerecht Ihre Wunschthemen zusammenstellen. So können Sie genau die Dinge vertiefen, die Sie und Ihr Team brauchen.

1. Grundlagen	2. Vertiefung	3. Ergänzungen
Ökonomische Atmung	Verständliche Artikulation	Prophylaxe
Optimale Haltung	Auditive Merkmale	Umgang mit Redestress
Kraftvolle Stimme	Visuelle Merkmale	Praktisches Redetraining

### Übersicht möglicher Vertiefungen und Ergänzungen

- Hintergrundwissen zum Phänomen Stimme und deren Wirkung
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Analyse von Stimm- und Sprechauffälligkeiten sowie -fehler
- Stimme und Körpersprache als rhetorisches Mittel
- Dialekt und Standardsprache

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.



Ihre Stimme ist Ihre hörbare Visitenkarte. Daher gilt:

- + Wer andere in Atem halten will darf selbst nicht außer Atem kommen.
- + Starke Stimmen – starker Eindruck.
- + Durch eine aufrechte Haltung Präsenz zeigen.
- + Artikulieren Sie prägnant und verständlich ohne zu übertreiben.

## Ergänzende Modulbeschreibung

Übersicht der Seminarinhalte. Abhängig von Ihren persönlichen Zielen und Wünschen dauert das Seminar 1-5 Tage.

1. **Ökonomische Atmung**
  - 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.
  - Haltung und Persönlichkeit. Körperliche Präsenz zeigen.
  - Bei Reden, Präsentationen, Gesprächen und Verhandlungen souverän auftreten.
  - Einfache Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung.
  
3. **Kraftvolle Stimme**
  - Starke Stimme - starker Eindruck. 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**
  - 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 und hilft gegen 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**
  - 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**
  - 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. **Redestress**
  - Umgang mit Redestress und Lampenfieber.
  - Wie Sie Aufregung, Redeangst und Lampenfieber reduzieren und nutzen können.
  - Eigene Stressfaktoren erkennen und vermeiden.
  
9. **Prophylaxe**
  - Wie Sie Ihre Stimme schonend behandeln.
  - Stimmhygiene – Warm-up und Cool-down.
  - Was Sie konkret bei Heiserkeit tun können.

## 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®
  - Fitnesstrainer B-Lizenz, Schwerpunkte Kraft- und Kardiofitness
  - Demografieberater - Systemischer Coach - Mediator - Redenschreiber
- Themen sind
- Führung und Kommunikation
  - Konfliktmanagement und Mediation
  - Veränderungsmanagement
  - Betriebliches Gesundheitsmanagement, Schwerpunkt: „Psychosoziale Gesundheit - gemeinsam stark gegen Stress und Burnout“

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)