



## Stimmbildung für Lehrende

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. In diesem Seminar erfahren Sie die wesentlichen Grundlagen für eine kraftvolle Stimme.

### Beschreibung

Das pädagogische Arbeitsmittel ist eine gesunde Stimme.

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.

### Zielgruppen (m/w/d)

Das Seminar richtet sich an Professoren, Lehrer, Dozenten und Trainer. Dieses Seminar bieten wir speziell auch für weibliche Lehrkräfte an.

### Ziele und Nutzen

- Sie verbessern Ihr Stimmpotenzial
- Sie erleben, wie Sie Ihre Stimme durch die richtige Atmung und Sprechtechnik zu einem wirkungs- und eindrucksvollen Werkzeug im Berufsalltag machen können
- Sie lernen die Zusammenhänge von Stimme und Körpersprache kennen
- Durch einen richtigen Einsatz Ihrer Stimme optimieren Sie Ihre Selbstsicherheit und strahlen somit mehr Souveränität und Kompetenz in allen kommunikativen Situationen aus
- 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.

## Seminarinhalte 2 Tage

---

### 1. Ökonomische Atmung

- Wissenswerte Grundlagen der Sprechatmung
- Fehler bei der Atmung und wie Sie diese vermeiden
- Eine ökonomische Atmung fördert Ihre stimmlichen Leistungen

### 2. Optimale Haltung

- Ihre Haltung wirkt unmittelbar auf Atmung und Stimme
- Haltung und Persönlichkeit. Körperliche Präsenz zeigen
- Souverän auftreten - mehr Wirkung erzielen

### 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

### 4. Verständliche Artikulation

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

### 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

### 6. Visuelle Merkmale.

- Ihr Körper redet immer ein Wörtchen mit
- Worte und Körpersprache in Einklang bringen
- Sympathisch wirken durch eine authentische Körpersprache
- Eine natürliche Gestik unterstützt die Stimme

### 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
- Stimmhygiene—Warm-up und Cool-down
- Was Sie konkret bei Heiserkeit tun können
- Umgang mit Redestress und Lampenfieber

## 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 vor allem praktisch vertiefen., natürlich auch Online. Gerne entwickeln wir mit Ihnen ein passendes Konzept.

### Ergänzende Seminar und Trainings

---

#### Stimmbildung und Körpersprache

Gesundes und wirkungsvolles Sprechen

#### Auftritt und Wirkung verbessern

Stimmbildung und Körpersprache als rhetorisches Mittel für Reden, Vorträge und Präsentation

#### AAP® - Grundlagen der Atemrhythmisch Angepassten Phonation

#### Atem, Stimme, Bewegung

Bewusst atmen—gesünder Leben

#### Stimmbildung für Bühne, Funk und Fernsehen

#### Logopädie

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



## Entdecken Sie den farbigen Glanz Ihrer Stimme

Lehrende müssen rund 40 Jahre lang mit dem Arbeitsinstrument Stimme arbeiten, und das oft unter schwierigen Bedingungen wie Lärm und das Sprechen zu großen Gruppen.

Insgesamt ist deutschlandweit der Umgang mit dem Thema Lehrerstimme sehr unterschiedlich geregelt. Oftmals erfolgt die Studienzulassung ohne vorherige Tauglichkeitsprüfung. Fehlt dann eine Stimm- und Sprechausbildung im Studium, werden auch stimmlich „ungeeignete“ Kandidaten Lehrer. Nach fünf bis zehn Jahren beginnen dann die Stimmprobleme, die letztlich zu einer Berufsuntauglichkeit führen können.

Der Lehrerberuf stellt eine starke Beanspruchung der Stimme dar. Es ist daher auf der einen Seite wichtig, die Unterrichtssituation so zu gestalten, dass es zu keiner stimmlichen Überbelastung kommt, auf der anderen Seite müssen Lehrkräfte aber auch in der Lage sein, hohe Anforderungen an Stimmkondition und sprechsprachliche Kommunikationsfähigkeit zu erfüllen. Konditionell besonders hohe stimmliche Anforderungen betreffen vor allem Grundschullehrer, Kindergarten-erzieher, Sportlehrer und – in der Doppelbelastung von Sprech- und Singstimme – Musiklehrer.

Dies kann nur durch eine intensive stimmbildnerische und sprecherzieherische Aus- oder Weiterbildung erreicht werden. Da eine solche nur an wenigen Ausbildungseinrichtungen für Pädagogen in ausreichendem Umfang und gebotener Intensität obligatorisch ist, sind berufeinschränkende Stimmstörungen und Reduktionen in der Wirksamkeit der sprechenden Lehrerpersönlichkeit nicht selten. Oft kommt es auf Grund von stimmlichen Problemen zu krankheitsbedingten Fehlzeiten, in einigen Fällen sogar zu Berufsunfähigkeiten.

## So bleiben Sie hörbar und gesund

Das Seminar vermittelt die notwendigen Grundlagen zur Erlangung einer ökonomischen Sprechweise und beinhaltet die Schulung bzw. Bewusstwerdung der am Sprechen beteiligten Prozesse. Übergeordnetes Lehrziel ist das Training der dauerbelasteten Sprechstimme (ökonomisches Sprechen), der kommunikative Einsatz der artikulatorischen und stimmlichen Mittel, die Ausbildung der sprecherischen, stimmlichen, gestischen und körpermotorischen Kommunikationskompetenz und die Schulung bzw. Wahrnehmung und Anwendung des Sprech- und Stimmausdruckstools (Stimme als Instrument des Führens und Motivierens). Ausgangspunkt stellen Stimm- und Atemübungen dar, die als Grundlage für die Stimmbildung dienen.

## Ergänzungen

### Methoden

- 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.

Die einzelnen Phasen des Seminars werden durch intensive Übungen vertieft. 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 Praxis.

### Was unsere Seminare und Trainings auszeichnet

- Wissenschaft trifft auf über 30 Jahre Erfahrungen
- Konkrete Praxis ist unsere Stärke
- Übungen unterstützen den Transfer in die Praxis
- Die Seminare finden in kleinen Arbeitsgruppen mit max. 12 Teilnehmer statt

### Termine

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Internetseite.

### Rabatte

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.

### Keinen passenden Termin gefunden - Seminare auf Anfrage

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. Wir laden Sie dann gezielt ein.

Sie haben einen Wunschtermin für ein Seminar. Bei mindestens zwei Anmeldungen können Sie mit uns einen zusätzlichen 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. Gemeinsam entwickeln wir ein passendes Angebot.

### Angebote für Organisationen

Organisationen bieten wir die Möglichkeit, dass sich die Mitarbeiter für einzelne Seminare bei uns direkt anmelden können. Das vereinfacht die Anmeldungen und bringt auch Vorteile für die Organisationen. Nähere Informationen senden wir Ihnen gerne zu. Senden Sie uns einfach eine kurze Email.

## 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“, „Change- und Projektmanagement“ sowie „Führung, Coaching und Karriere“. Wenn Sie wirkungsvoller kommunizieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig.

### Schwerpunkt Kommunikation

Organisationstheoretisch betrachtet, bedingt Kommunikation eine Organisation. So betrachtet sind Organisationen offene, soziale Systeme, deren Mitglieder in einer funktionalen, zweckorientierten Ordnung regelbasiert interagieren und sich in einem ständigen Austausch mit der Organisationsumwelt befinden.

Gesprächs- und Kooperationsfähigkeiten, Rede- und Präsentationskompetenz, Teamfähigkeit, Einfühlungsvermögen – die Liste der Anforderungen an Mitarbeiter ist lang. Die Erwartungen an die Kompetenzen haben sich deutlich verändert. Oft tritt das notwendige Fachwissen in den Hintergrund, wenn es um Anforderungsprofile geht.

Eine belastbare Gesprächskultur rechnet sich betriebswirtschaftlich für jede Organisation, denn Organisationen brauchen kommunikative Koordinations- und Entscheidungsfindungsmechanismen.

Notwendig dazu ist eine interne Kommunikation, die das regelgerechte Verhalten der Mitarbeitenden unterstützt, indem sie bezugsgruppenspezifisch die Relevanz dieser Regeln kommuniziert.

Durch die Konzentration auf den Personalentwicklungsaspekt wird die Qualifikation der Mitarbeiter langfristig steigen. Werden Mitarbeiter in Besprechungen gehört, erhöht sich die Mitarbeiterzufriedenheit. Weitere Potenziale werden sichtbar. Somit eignet sich das Kommunikationsmanagement auch zur Entwicklung von Führungs- und Spezialistennachwuchs. Zudem kann die Effektivität durch entsprechende Zielorientierung und Prozessoptimierung gesteigert werden.

### Nutzen für Ihre Organisation

- Steigerung der Arbeitsergebnisse und -qualität durch bessere Zusammenarbeit
- Steigerung der Qualifikation der Mitarbeiter
- Steigende Mitarbeiterzufriedenheit
- Steigerung der Führungskultur
- Entdeckung von Innovationspotenzial
- Aufdeckung von organisatorischer und personeller Defizite



### Regina Toth

- Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin
- Logopädin in eigener Praxis
- Dozentin 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
- Mentaltrainerin

### Johann Scheidner

- Atem-, Stimm-, Sprech- und Rhetoriktrainer
- Körpertherapeut, Certified Rolfer®
- Personal Trainer, Schwerpunkte Kraft- und Kardiofitness
- Mental- und Neurotrainer

Demografieberater - Führungskräfte- und Systemischer Coach - Mediator - Redenschreiber

Schwerpunktthemen sind

- Führung und Kommunikation
- Konfliktmanagement und Mediation, Schwerpunkt Organisations- und Wirtschaftsmediation
- Change- und Projektmanagement
- Betriebliches Gesundheitsmanagement, Schwerpunkte „Psychosoziale Gesundheit—gemeinsam stark gegen Stress und Burnout“ sowie „Persönliche und organisationale Resilienz“.

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

### Mitglied in folgenden Verbänden:

- Verband der Redenschreiber deutscher Sprache (VRdS)
- Steinbeis-Mediationsforum für Wirtschaftsmediation e.V.