www.odem-rhetorik.de

Starke Stimmen – Starker Ausdruck

Wenn die Stimme gefordert ist

Wer viel spricht, ist stimmlich und rhetorisch gefordert. Vorträge, Präsentationen und Gespräche vor Gruppen sind häufig mit Redestress, Aufregung oder Lampenfieber verbunden. Heiserkeit, Atemprobleme und Unsicherheit im Auftreten können die Folge sein.

Eine starke Stimme für einen überzeugenden Auftritt

Im Seminar geht es nicht um „Schönsprechen“, sondern um eine belastbare, gesunde und wirkungsvolle Stimme. Sie arbeiten an Artikulation, Sprechausdruck und Präsenz und stärken Ihre persönliche Wirkung durch Körpersprache, Haltung, Mimik und Gestik.

Sicher und überzeugend in unterschiedlichen Redesituationen

Ob Rede, Vortrag, Präsentation, Besprechung oder Verhandlung: Sie erweitern Ihre Ausdrucks-möglichkeiten, gewinnen Sicherheit im Auftreten und lernen, Menschen durch Stimme, Sprache und Körpersprache überzeugend zu erreichen.

So entwickeln Sie eine Stimme, die gesund und belastbar bleibt und zugleich überzeugend wirkt.“

Zielgruppe (m/w/d)

Das Seminar richtet sich an Menschen in sprechintensiven Berufen, insbesondere Professoren, Lehrkräfte, Führungskräfte, Juristen, Politiker, Trainer, Coaches, Sänger, Schauspieler und Moderatoren.

Ziele und Nutzen

- **Stimmgesundheit:** Die Stimme auch bei hoher Belastung kraftvoll und gesund einsetzen.
- **Präsenz:** Mit Stimme und Körpersprache sicher und überzeugend wirken.
- **Souveränität:** In anspruchsvollen Redesituationen gelassen bleiben sowie Redestress und Lampenfieber erfolgreich meistern.

Zwei Tage für Stimme, Wirkung und Souveränität

1. Tag: Das Fundament Ihrer stimmlichen Präsenz

1. Atem und Ausdauer

- Die Grundlage für eine belastbare und gesunde Stimme schaffen.
- Mit der richtigen Atemtechnik länger sprechen, sicher auftreten und die Stimme schonen.

2. Haltung und Präsenz

- Durch eine aufrechte und entspannte Körperhaltung Stimmkraft und Präsenz verbessern.
- Selbstbewusst auftreten und auch in anspruchsvollen Situationen souverän wirken.

3. Stimme und Wirkung

- Resonanz statt Lautstärke nutzen und eine tragfähige Stimme entwickeln.
- Mit einer klangvollen Stimme Aufmerksamkeit gewinnen und Gehör finden.

4. Klarheit und Verständlichkeit

- Klar, deutlich und präzise sprechen.
- Botschaften verständlich vermitteln und die Aufmerksamkeit der Zuhörer erhöhen.

2. Tag : Ausdruck, Wirkung, Souveränität

5. Sprechausdruck und Dynamik

- Abwechslungsreich und lebendig sprechen und dadurch vital und kompetent wirken.
- Dynamik, Rhythmus und Pausen gezielt für mehr Wirkung einsetzen.
- Reden und Präsentationen sprachlich interessant gestalten.

- 6. Körpersprache und Präsenz

- Durch authentische Körpersprache sympathisch und glaubwürdig wirken.
- Worte und Körpersprache in Einklang bringen.
- Mit gezielter Gestik die Stimmwirkung verstärken und Akzente setzen.

7. Emotionen und Wirkung

- Mit positiven Emotionen die Überzeugungskraft stärken und Begeisterung für das eigene Thema vermitteln.

8. Sicherheit und Souveränität

- Mit gezieltem Stimmmanagement die Stimme auch bei längeren Einsätzen gesund und belastbar erhalten.
- Redestress und Lampenfieber mit Mental-, Entspannungs- und Atemtechniken reduzieren und souveräner auftreten.

Weiterführende Trainings, Coachings und individuelle Unterstützung

Unsere Seminare folgen dem Konzept „Study & Train“. Seminare, Trainings, Coaching, Reflexion und Praxistransfer werden gezielt miteinander verbunden, um nachhaltige Veränderungen zu unterstützen.

- **Auftritt und Wirkung verbessern:** Kompetenz, Glaubwürdigkeit und Souveränität entwickeln
- **Redestress und Lampenfieber:** Mehr Sicherheit und Gelassenheit in Rede-, Präsentations- und Prüfungssituationen.
- **Bewusst atmen, gesünder leben:** Mit Atmung neue Energie gewinnen, Stress reduzieren und die eigene Leistungsfähigkeit stärken.
- **AAP® - Atemrhythmisch Angepasste Phonation:** Wissenschaftlich fundiertes Stimmtraining zur Förderung einer gesunden, belastbaren und tragfähigen Stimme. Besonders geeignet für Fachkräfte aus Logopädie, Sprechwissenschaft und Stimmbildung, die im Bereich Stimme und Sprechgesundheit tätig sind.
- **Individuelles Voice Coaching:** Persönliche Begleitung zur Weiterentwicklung von Stimme, Ausdruck, Präsenz und Wirkung.
- **Logopädie:** Bei einem entsprechenden Befund und mit einem privatärztlichen Rezept bieten wir Ihnen eine qualifizierte logopädische Behandlung an. Gerne informieren wir Sie über die Möglichkeiten einer logopädischen Behandlung.

Zur Internetseite mit aktuellen Terminen, weiteren Informationen und Anmeldung