



## Atem, Stimme, Sprechausdruck

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. Das Seminar zielt darauf ab, das Stimmpotenzial zu verbessern und eine kraftvolle, klangvolle Stimme sowie eine wirkungsvolle Körpersprache zu entwickeln.

### Beschreibung

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 non-verbalen 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.

### Zielgruppen (m/w/d)

Das Seminar richtet sich an Personen, die beruflich oder privat stimmlich gefordert sind, wie Professoren, Lehrer, Führungskräfte, Juristen, Coaches, Schauspieler und Moderatoren.

Dieses Seminar bieten wir auch speziell für Lehrende an

### Inhalte, Ziele und Nutzen

Die Inhalte umfassen ökonomische Atmung, optimale Haltung, kraftvolle Stimme, verständliche Artikulation, auditive und visuelle Merkmale, Emotionen und Intention sowie Prophylaxe und Umgang mit Redestress.

Die Teilnehmer lernen, ihre Stimme durch richtige Atmung und Sprechtechnik zu einem wirkungsvollen Werkzeug zu machen, ihre Selbstsicherheit zu optimieren und ihre kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern, um souveräner und kompetenter aufzutreten.

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

## Seminarinhalte 2 Tage

### 1. Ökonomische Atmung

- So fördern Sie Ihre stimmlichen Leistungen
- Grundlagen der Sprechatmung
- Fehler bei der Atmung und wie Sie diese vermeiden

### 2. Optimale Haltung

- Einfluss der Haltung auf Atmung und Stimme
- Körperliche Präsenz und souveränes Auftreten

### 3. Kraftvolle Stimme

- Ihre Stimme ist Ihre hörbare Visitenkarte
- Resonanzreiches Sprechen statt Lautstärke
- Die Klangfarben Ihrer Stimme wirken unmittelbar auf Ihre Zuhörer

### 4. Verständliche Artikulation

- Prägnante und verständliche Artikulation
- Vermeidung von Nuscheln und überspanntem Artikulieren
- Eine deutliche Artikulation fördert das Zuhören und Verstehen Ihrer Botschaft

### 5. Auditive Merkmale.

- Abwechslungsreiches Sprechen wirkt vital und kompetent
- Einsatz von Dynamik, Rhythmus und Pausen
- Reden und Präsentationen sprachlich interessant gestalten

### 6. Visuelle Merkmale.

- Ihr Körper redet immer ein Wörtchen mit
- Sympathisch wirken durch eine authentische Körpersprache
- Einklang von Worten und Körpersprache
- Unterstützung der Stimme durch natürliche Gestik

### 7. Emotionen und Intention

- Überzeugungskraft durch positive Emotionen
- Schaffung einer guten Gesprächsatmosphäre

### 8. Prophylaxe und Redestress

- Schonung der Stimme bei Belastung
- Stimmhygiene und Umgang mit Heiserkeit
- Bewältigung von Redestress und Lampenfieber

## Auffrischungs- und Vertiefungsseminare „Study & Train“

Unsere Seminare nach dem „Study & Train“-System bieten eine umfassende Einführung in die Thematik. Ergänzend vertiefen Sie das Wissen in Einzeltrainings oder kleinen Gruppen (2-6 Personen) – auch online. Wir entwickeln gerne ein passendes Konzept mit Ihnen.

## Ergänzende Seminare, Trainings, Logopädie

- **Auftritt und Wirkung verbessern:** Mit einer selbstbewussten Körpersprache die persönliche Präsenz stärken.
- **Stimmbildung für Lehrende:** Professoren, Dozenten, Trainer und Lehrer brauchen eine gesunde und funktionsfähige Stimme.
- **Stimmbildung für Bühne, Funk und Fernsehen:** Mehr Wirkung bei allen öffentlichen Auftritten.
- **Redestress und Lampenfieber:** Techniken zur Bewältigung von Redeangst und Lampenfieber
- **Bewusst atmen—gesünder leben:** Ein praktisches Training für mehr Gesundheit, Gelassenheit und Leistung
- **AAP® - Grundlagen der Atemrhythmisch Angepassten Phonation:** AAP ist eine wissenschaftlich begründete Vorgehensweise auf und heute Bestandteil jeder Ausbildung rund ums Sprechen.
- **Atem, Stimme, Bewegung:** Das Fachseminar richtet sich an Fachleute und Interessierte, für die der Atem aus unterschiedlichen Gründen im Mittelpunkt steht.
- **Logopädie:** Bei einem entsprechenden Befund und mit einem privatärztlichem Rezept bieten wir Ihnen eine qualifizierte logopädische Behandlung an. Wir informieren Sie gerne.

## Vorträge

Als erfahrene Keynote-Speaker halten wir Vorträge zu den Themen Stimmbildung, Körpersprache, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung.

Hier eine Auswahl zu den Themen „Stimmbildung und Körpersprache“:

- **Powerfrauen piepsen nicht—Frauen brauchen starke Stimmen**
- **Bewusst atmen—gesünder leben.** Atemtraining für mehr Gesundheit, Gelassenheit und Energie
- **Redeangst und Lampenfieber—Mentales Training für Selbstsicherheit**

## Methoden

- Methodenmix aus theoretischer Einführung, praktischen Übungen, handwerklichen Tipps und Feedback
- Interaktive Einzel- und Gruppenarbeit
- Praktische Plan- und Rollenspiele mit Erfahrungsaustausch, Analyse, Diskussion und Feedback
- Transferhilfen für die Praxis

Das Seminar lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich selbst einzubringen und verschiedene Techniken auszuprobieren.

## 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 sind intensive Arbeitstreffen und finden in kleinen Arbeitsgruppen mit max. 12 Teilnehmer statt.

## Termine

Die aktuellen Termine finden Sie auf unser 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. Sie werden dann gezielt zu diesen Seminaren eingeladen.

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. Gerne entwickeln wir mit Ihnen 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.

## Angebote bei Odem

Stimme und Körpersprache	Rhetorik	Führung	Veränderung
Stimmtraining	Reden schreiben und halten	Führung und Kommunikation	Changemanagement
Wirkung verbessern	Präsentationstraining	Führung im Change	Projektmanagement
Stimmtraining für Lehrende	Wirkung verbessern	Führung und Konflikt	Prozessmanagement
Stimmbildung für Bühne	Gesprächsführung	Führung und Gesundheit	Innovationsmanagement
Atemtraining	Moderationstraining	Führung und Wertewandel	Agilität
AAP® Fachseminar	Verhandlungstraining	Führungskräftestraining	Kollaboration und Netzwerke
Atem, Stimme, Bewegung	Konfliktstraining	Coaching	Organisationsentwicklung

Unsere speziellen Angebote für die öffentliche Verwaltung finden Sie auf [www.odem-rhetorik.de/gemeindetag](http://www.odem-rhetorik.de/gemeindetag)

## Über uns

Odem in Stuttgart bietet seit 1994 kompetente Seminare und Einzeltrainings zu den Themen „Stimmbildung und Körpersprache“, „Rhetorik und Kommunikation“, „Konfliktmanagement und Mediation“, „Change-, Projekt- und Prozessmanagement“ sowie „Führung, Coaching und Karriere“. Diese Weiterbildungen sind darauf ausgerichtet, die kommunikativen und rhetorischen Fähigkeiten der Teilnehmer zu verbessern und sie in ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Die Seminare sind praxisorientiert und bieten eine Mischung aus theoretischer Einführung, praktischen Übungen und individuellem Feedback. Schwerpunkt Kommunikation.

### Schwerpunkt Kommunikation

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

Wichtige Aspekte der Kommunikation:

- Gesprächs- und Kooperationsfähigkeiten: Essenziell für eine effektive Zusammenarbeit.
- Rede- und Präsentationskompetenz: Wichtig für überzeugende Auftritte und klare Informationsvermittlung.
- Teamfähigkeit und Einfühlungsvermögen: Fördern ein harmonisches Arbeitsumfeld und stärken die Zusammenarbeit.

Nutzen für die Organisation:

- Steigerung der Arbeitsergebnisse und -qualität: Durch bessere Zusammenarbeit und klare Kommunikation.
- Erhöhung der Mitarbeiterzufriedenheit: Mitarbeiter fühlen sich gehört und wertgeschätzt.
- Entdeckung von Innovationspotenzial: Durch offene Kommunikation und Austausch von Ideen.
- Aufdeckung organisatorischer und personeller Defizite: Verbesserte Kommunikation hilft, Schwachstellen zu identifizieren und zu beheben.
- Eine belastbare Gesprächskultur rechnet sich betriebswirtschaftlich für jede Organisation, da sie die Qualifikation der Mitarbeiter langfristig steigert und die Produktivität durch entsprechende Zielorientierung und Prozessoptimierung erhöht.



### Regina Toth

Regina Toth ist eine erfahrene Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin sowie Logopädin. Sie betreibt eine eigene Praxis und ist Dozentin an der SRH-Fachschule für Logopädie in Stuttgart. Zudem ist sie Vorsitzende des Gesamtbetriebsrats der SRH-Fachschulen und Lehrbeauftragte für Vortrags- und Präsentationstechniken sowie Moderation.

Qualifikationen und Tätigkeiten:

- Zertifizierte AAP® Trainerin nach Coblenzer/Muhar
- Systemischer Coach
- Mentaltrainerin

Regina Toth bringt ihre umfangreiche Expertise in die Seminare und Trainings ein, die von Odem in Stuttgart angeboten werden. Ihre Schwerpunkte liegen in der Atem-, Stimm- und Sprechbildung, was sie zu einer wertvollen Ressource für alle macht, die ihre kommunikativen Fähigkeiten verbessern möchten.

### Johann Scheidner

Johann Scheidner ist ein vielseitiger Experte in den Bereichen Atem-, Stimm- und Sprechpädagogik sowie Rhetorik- und Kommunikationstraining. Er ist zudem Körpertherapeut und Certified Rolfer®, Personal Trainer mit Schwerpunkten in Kraft- und Kardiofitness, sowie Mental- und Neurotrainer.

Qualifikationen und Tätigkeiten:

- Demografieberater, Führungskräftetrainer und systemischer Coach
- Mediator
- Redenschreiber

Johann Scheidner hat umfangreiche Erfahrungen als Senior Consultant, Vertriebsdirektor und Vertriebstrainer und leitet Management-Trainings und Coachings.