

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## GRUNDLAGEN ZUM STIMMEINSATZ

### Verständnis und Übungen zur Mechanik der Stimme

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

„Jeder Mensch erschafft sich seine Stimme selbst“ lautet eine These der bekannten Stimmforscher Eckert und Laver.

In diesem Seminar erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Mechanik des Stimmeinsatzes. Erfahren Sie präzise und detailliert, wie das Zusammenspiel von Zwerchfell, Brustkorb, Mund- und Rachenraum sowie der Lunge die Stimmgebung beeinflusst. Durch die Betrachtung der Stimmlippen, der Bauchmuskulatur und der Körperhaltung gewinnen Sie ein tieferes Verständnis für die essenziellen Elemente eines überzeugenden Stimmgebrauchs. Erlernen Sie praxiserprobte Atemtechniken und Methoden zur Schonung der Stimme, um sie gezielt und effektiv einzusetzen. Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeiter\*innen, die ihre stimmlichen Fähigkeiten verbessern und eine solide theoretische Basis für einen professionellen Stimmeinsatz erlangen möchten.

#### Ziel

- Sie lernen die Mechanik des Stimmeinsatzes kennen, einschließlich des Zusammenspiels von Zwerchfell, Brustkorb, Mund- und Rachenraum sowie der Lunge.
- Sie entwickeln ein tieferes Verständnis für die Funktion der Stimmlippen, der Bauchmuskulatur und der Körperhaltung für einen überzeugenden Stimmgebrauch.
- Sie üben praxiserprobte Atemtechniken und Methoden zur Schonung der Stimme, um sie gezielt und effektiv einzusetzen.
- Sie kennen die Grundlagen eines professionellen Stimmeinsatzes und sind in der Lage, diese in Ihrem beruflichen Umfeld anzuwenden.

#### Programm

- Wie Sie Ihre Stimme auch unter Druck sicher einsetzen können
- Durchsetzungskraft – wie Sie zu Wort kommen und Ihren Standpunkt durchsetzen
- StimmSicherheit – wie Sie in stressigen Situationen bei Stimme bleiben
- Wie Sie Ihre Stimme fit halten können
- Präzise Artikulation für eine resonanzreiche Stimme
- Abspannen – wie Sie mühelos zu „Luft kommen“
- Atemrhythmisch angepasste Phonation
- Wie Gestik und Atmung zusammenspielen
- Die „Indifferenzlage“ finden und mühelos und ermüdungsfrei sprechen
- Präzise Körperhaltung als Voraussetzung für Stimmvolumen
- „Räumliches“ Sprechen zur Verbesserung des Stimmklanges
- Innere Haltung und Stimmklang
- Aufwärmübungen für die Stimme

#### Seminarnummer:

Q3.4.4.2

#### Methode:

Vortrag, Praxisbeispiele, Übungen, Fragemöglichkeit

#### Referent\*in:

Andrea Stasche  
Stimm-, Sprech- und Kommunikationstrainerin

#### Termin:

24.09.2024

#### Zeit:

08:30 Uhr – 16:30 Uhr

#### Ort:

Studieninstitut Rhein-Neckar, U 1,  
16-19, 68161 Mannheim  
Raum 521

#### Anmeldeschluss:

20.08.2024

#### Gebühr:

zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

