## Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen

## Essenz

Stimme und Sprechweise, aber auch die Atmung, sind zentraler Ausdruck unserer Persönlichkeit und zugleich unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Mit einer klangreichen, lebendigen Stimme schaffen wir Atmosphäre und überzeugen im Gespräch.
Stimmklang entwickelt sich durch das Zusammenspiel von Stimme, Atem, Artikulation, Körperhaltung und Bewegung. Um bewusst mit seiner Stimme umgehen zu können, ist die Balance dieser Funktionen Voraussetzung. So kann sich der eigene Klang entfalten. Die Stimme wird lauter, tragfähiger, klangreicher und überzeugender. Das Sprechen gewinnt an Deutlichkeit und Verständlichkeit.

## Methodik

Trainer-Input mit Diskussion, Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Eigenreflexion, Bearbeitung von Beispielen aus dem Umfeld der Teilnehmenden

## Umfang

120 Minuten

## Inhalt

- Atemtechnik – Motor der Stimme
- Stimmübungen gegen den morgendlichen Kaltstart
- Die Macht der Stimme
- Tragfähigkeit, Volumen und Resonanz erweitern
- Den richtigen Ton treffen
- Verständlich und gut artikuliert sprechen
- Sprechübungen für den Alltag