



<https://verdi-bub.de/seminar/3675>

## Themenplan

# Kraft meiner Stimme

## Sicher sprechen und präsentieren

Grundlagen der Anatomie und Funktion der (Sprech-)Stimme

Einführung in die Stimmbildung: Zusammenhang von Atmung, Körperhaltung und -spannung, Phonation (Stimmerzeugung) und Artikulation

Praxisübungen zum Kennenlernen der eigenen Stimm- und Sprechweise

Zusammenhänge der Stimm- und Sprechweise mit der Persönlichkeit erkennen und nutzen

Individuelle Stärken erkennen, ausbauen sowie souverän und sicher nutzen

Arbeit mit Texten

Freies Sprechen

Vorbereitungstechniken für Redesituationen, Kreativ-Methoden (z.B. Elemente des Improtheaters) sowie Möglichkeiten zur Entlastung der Stimme

Impulsreferate halten und Beratungssequenzen üben

Entspannende und aktivierende Körper- und Wahrnehmungsübungen

Übungen und Gespräche in der Gruppe

Individuelles Feedback zu Stimme und Sprechweise

Individuelle Trainingsbereiche sowie passende Übungsmöglichkeiten definieren und erarbeiten