

## Grundlagen der Stimmbildung und Stimmtechnik

Die eigene Stimme richtig einsetzen

- Zielgruppe: Mitarbeiter/innen, Führungskräfte, Projektleiter die viel vor Publikum sprechen, präsentieren, vortragen.
- Ziele: Die eigene Stimmen richtig kennen lernen. Die Stimme richtig einsetzen. Atemnot, trocknen Hals oder Heiserkeit nach und während des Sprechens vermeiden lernen.
- Seminarinhalte:
- **Körperhaltung und Körperspannung**
  - **Atmung**
    - Tiefenatmung
    - Zwerchfell
  - **Die Stimme**
    - Indifferenzlage
    - Stimmhaftigkeit
    - Resonanzräume
  - **Artikulation**
  - **Modulation / Betonung**
- Methoden: Übungen, Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Einzelarbeit
- Dauer: 2 Tage