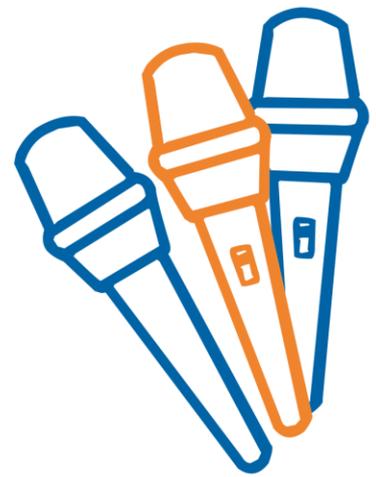


Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung
Neues erfahren - freier agieren



Freier agieren, besser klingen: Klang- und körperorientiertes Stimmtraining Live Online Training - Bildungsurlaub

Gerade in Stresssituationen kommt es darauf an, in Kontakt mit sich selbst zu bleiben. Die Arbeit mit der Stimme unterstützt einerseits die Selbstwahrnehmung, andererseits dient sie dazu, eine authentische emotionale Verbindung zu unserem Gegenüber herzustellen, sodass der Inhalt des Gesagten besser auf- und angenommen wird.

Stimme und Sprechausdruck sind im digitalen Raum noch wichtiger geworden, als sie es in der beruflichen Kommunikation in Präsenz bereits waren. Man denke nur an Video-Konferenzen mit Kollegen oder Klienten, Live Online Trainings, Moderationen von Austauschgruppen etc. Der Redeanteil im digitalen Raum steigt exponentiell, die Verdichtung von Arbeit tut ihr Übriges. Hier droht die Gefahr, die Stimme zu überanstrengen und dauerhaft zu schädigen. Deshalb ist Stimmtraining ein wichtiger Teil der beruflichen Professionalisierung.

Die praxisnahen Übungen orientieren sich an der Funktionalen Stimmbildung nach Lichtenberg. Das dazu kombinierte Bewegungs- und Wahrnehmungstraining bietet viele Impulse, sich beim Vortragen wohler zu fühlen und besser mit Lampenfieber umzugehen. Die Bewegungen werden freier und leichter. Gestik und Mimik werden natürlicher. Der Sprechfluss wird sicherer und der Stimmklang voller. Auch für künstlerische Darbietungen sind diese Techniken sehr wertvoll.

Das Spiel mit unterschiedlichen Rollenbildern bietet die Möglichkeit, Vorträge einmal ganz anders anzugehen, als man es gewohnt ist. Hier sind Spiel, Spaß und Kreativität gefragt. Frei von Leistungsdruck können Sie eigene Themen vorstellen und Neues ausprobieren. Sie erhalten ein differenziertes, sachliches Feedback, um Ihren persönlichen Stil auszubauen und zu verfeinern. Die Teilnehmenden suchen sich eigene Texte/Lieder aus, mit denen sie arbeiten wollen.

Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung
Neues erfahren - freier agieren



Inhalt:

Differenziertes Hören – differenziertes Sprechen

- Der Ton und seine Teile: Spektrogramm
- Kraft und Resonanz
- Wärme und Beweglichkeit
- Klarheit und Durchsetzungskraft
- Der Ton im Raum: Nicht laut, sondern tragfähig

Körperwahrnehmung

- Klang und Bewegung
- Entspannungstraining mit Tönen
- freieres Sprechen oder Singen

Präsentieren und Improvisieren

- Kurzvorträge
- Sprecherhaltung/Zielgruppen
- Improvisationsübungen

Bitte mitbringen:

- Texte, mit denen Sie arbeiten wollen: Romane, Kinderbücher, Gedichte, Lieder, Vorträge etc. , sodass Sie eine ca. fünfminütige Vortragsprobe machen können. Die Sprache können Sie frei wählen. Auch freie Rede ist möglich.
- Ein 10-Liter-Eimer, zwei Esslöffel Zier-Kies oder trockene rote Linsen oder Ähnliches.
- Je eine Papprolle - z.B. Innenteil einer Toilettenpapierrolle, Gummiband, Butterbrotpapier 15 x 15 cm.
- Ein Luftballon - noch nicht aufgepustet, zwei Suppenlöffel.
- Mal-Utensilien: Papier und am besten einen dicken Filzstift in schwarz. Ein Post-it. Ein Tennisball.
- Einige Übungen führen vom Rechner weg. Daher brauchen Sie einen Lautsprecher. Kopfhörer sind ungeeignet.
- Tragen Sie für die Körper- und Entspannungseinheiten bequeme Kleidung, die nicht einengt. Dicke Socken leisten ebenfalls gute Dienste.
- Legen Sie sich bitte eine Matte, ein kleines Kissen und eine warme Decke bereit.

Umfang: 40 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten (30 Zeitstunden)