Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung
Neues erfahren - freier agieren

Souverän und handlungsfähig bleiben unter Stress
Mit körperorientiertem Stimmtraining Selbstregulation und professionelles Auftreten stärken

Ob in Besprechungen, Präsentationen, Konfliktsituationen oder anspruchsvollen Entscheidungssituationen: Ein sicheres und professionelles Auftreten hängt eng mit der eigenen körperlichen und mentalen Verfassung zusammen. Gerade unter Zeitdruck, bei hoher Arbeitsdichte oder in herausfordernden Kommunikationssituationen ist die Fähigkeit gefragt, ruhig, präsent und handlungsfähig zu bleiben.

Eine tragfähige und überzeugende Stimme entsteht nicht allein im Kehlkopf, sondern im Zusammenspiel des gesamten Organismus. Anspannung im Nacken, Rücken, Kiefer oder Schulterbereich, aber auch Stress und Überforderung beeinflussen unmittelbar die Qualität der Stimme, die Atmung, die Konzentration und die persönliche Ausstrahlung.

Julia Kokke M.A.
Sprachwissenschaftlerin

Graebeweg 24
D-31737 Rinteln

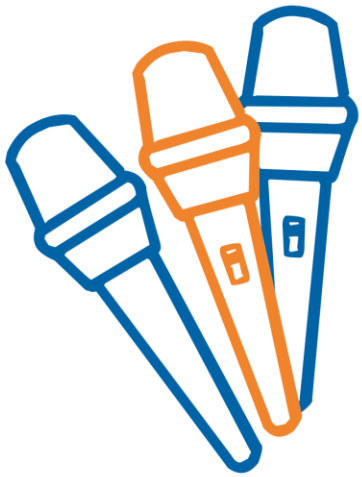
Kontakt
Telefon +(49) 05751 8791868

E-mail info@JuliaKokke.de
Internet www.JuliaKokke.de

Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung

Neues erfahren - freier agieren



Dieser Workshop vermittelt praktische Wege, die eigene Präsenz, Belastbarkeit und Kommunikationsfähigkeit nachhaltig zu stärken. Durch achtsam angeleitete Bewegungslektionen, körperorientierte Wahrnehmungsarbeit und funktionale Stimmentwicklung erfahren die Teilnehmenden, wie sie unnötige Spannungen reduzieren, ihre Körperorganisation verbessern und auch in anspruchsvollen Situationen bei sich bleiben können.

Die Funktionale Körper- und Stimmentwicklung (FKS) unterstützt die Fähigkeit des Nervensystems, sich zu regulieren und flexibel auf Herausforderungen zu reagieren. Durch bewusste Aufmerksamkeit für Bewegung werden eingefahrene Gewohnheiten erkennbar und neue Handlungsmöglichkeiten entwickelt. Dies fördert nicht nur Beweglichkeit und körperliches Wohlbefinden, sondern unterstützt auch mentale Prozesse wie Konzentration, Selbststeuerung, Wahrnehmung, Entscheidungsfähigkeit und Stressbewältigung.

FKS kann damit als eine Schlüsselkompetenz für die moderne Arbeitswelt verstanden werden: Sie stärkt die Fähigkeit, auch unter Belastung handlungsfähig zu bleiben, die eigene Wirkung bewusst zu gestalten und persönliche Ressourcen gezielt weiterzuentwickeln. Sie bietet einen wirksamen Ansatz, um vorhandene Kompetenzen auszubauen und neue Potenziale für Kommunikation, Präsenz und professionelles Handeln zu erschließen.

Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung. Wer lernt, die Qualität seiner Bewegungen bewusst zu verändern, entwickelt häufig mehr Leichtigkeit, Stabilität und Handlungsspielraum im beruflichen Alltag. Dies wirkt sich unmittelbar auf Stimme, Ausdruck, Auftreten und die Fähigkeit aus, auch in Stresssituationen souverän zu agieren.

Schwerpunkte

- Professionelles und authentisches Auftreten durch verbesserte Körper- und Selbstwahrnehmung
- Zusammenhang von Körperhaltung, Bewegung, Stimme und Wirkung
- Entlastung von Nacken, Rücken, Schultern und Kiefer
- Regulation des Nervensystems und Umgang mit Stress
- Förderung von Konzentration, Präsenz und mentaler Flexibilität
- Funktionale Stimmentwicklung und ökonomisches Sprechen
- Erweiterung persönlicher Handlungs- und Kommunikationskompetenzen
- Ressourcenorientierte Selbstfürsorge im Berufsalltag
- Prävention von körperlicher und stimmlicher Überlastung

Formate: Live-Online-Workshop, Präsenz-Workshop, Blended-Learning-Workshop, Präsenz-Vortrag, Online-Vortrag. Einzeln oder als Modul einer mehrteiligen Fortbildungsreihe.

Julia Kokke M.A.
Sprachwissenschaftlerin

Graebeweg 24
D-31737 Rinteln

Kontakt
Telefon +(49) 05751 8791868

E-mail info@JuliaKokke.de
Internet www.JuliaKokke.de