Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung

Neues erfahren - freier agieren

Stimme und Präsenz im Berufsalltag
Stimmgesund, klar und wirkungsvoll kommunizieren

Ob im Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen, am Telefon, in Meetings, bei Videokonferenzen oder vor Publikum: **Unsere Stimme und unser körperlicher Ausdruck beeinflussen wesentlich, wie präsent, verständlich und überzeugend wir wahrgenommen werden.**
Dieses Seminar richtet sich deshalb nicht nur an Menschen, die häufig Reden oder Präsentationen halten. Es ist für alle Beschäftigten gedacht, die ihre **Stimme, ihren Sprechausdruck und ihre persönliche Präsenz im beruflichen Alltag** weiterentwickeln möchten.

Im Workshop lernen die Teilnehmenden, ihre Stimme bewusster einzusetzen, lebendiger zu sprechen und zugleich gesund und ökonomisch mit ihr umzugehen. Ziel ist nicht, eine bestimmte „Sprecherstimme“ zu erlernen. Vielmehr geht es darum, die **eigene Stimme in ihrer natürlichen Ausdruckskraft, Tragfähigkeit und Vielfalt** zu entwickeln.

Julia Kokke M.A.
Sprachwissenschaftlerin

Graebeweg 24
D-31737 Rinteln

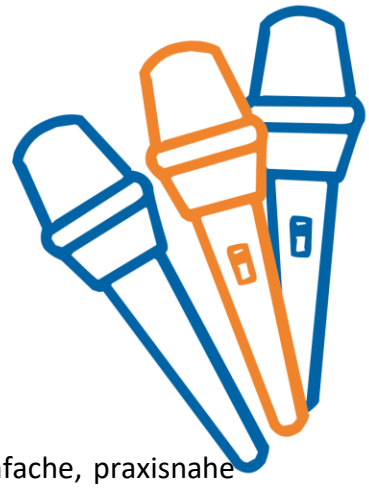
Kontakt
Telefon +(49) 05751 8791868

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

Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung

Neues erfahren - freier agieren



Grundlage bildet die **Funktionale Körper- und Stimmentwicklung (FKS)**. Einfache, praxisnahe Übungen zur Stimm- und Gehörbildung helfen dabei, mit möglichst geringem Kraftaufwand einen präsenten und tragfähigen Stimmklang zu entwickeln. Gleichzeitig erfahren die Teilnehmenden, welche körperlichen und stimmlichen Prozesse Klarheit, Ausdruck und Strahlkraft beeinflussen.
Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Zusammenspiel von **Stimme, Körper, Inhalt und persönlicher Haltung**. So können neue Möglichkeiten entstehen, auch in anspruchsvollen Kommunikationssituationen sicherer und flexibler aufzutreten.

Inhalte des Workshops

- **Sprechausdruck:** Betonung, Satzmelodie, Tempo und Pausen gezielt einsetzen
- **Stimmklang:** Präsenz, Klarheit, Wärme, Volumen, Dynamik und angemessene Lautstärke entwickeln
- **Stimmökonomie:** mit weniger Kraftaufwand tragfähig und ausdrucksstark sprechen und Stimmermüdung vorbeugen
- **Körpersprache:** natürliche, zum eigenen Ausdruck passende Mimik und Gestik entwickeln
- **Körperliche Präsenz:** Techniken zur Entspannung und Flexibilisierung für ein sicheres Auftreten, unter anderem auf Grundlage der **Feldenkrais-Methode** und der **F. M. Alexander-Technik**
- **Sicherheit in Sprechsituationen:** mit Anspannung, Atemproblemen und Denkblockaden konstruktiver umgehen
- **Inhalt und Ausdruck:** unterschiedliche Möglichkeiten erproben, eine Botschaft stimmlich und körperlich zu vermitteln
- **Improvisation:** mit verschiedenen Sprecherrollen, Zielgruppen und Haltungen experimentieren

Die Übungen lassen sich unmittelbar auf unterschiedliche Situationen des Berufsalltags übertragen, zum Beispiel auf **Gespräche, Telefonate, Besprechungen, Videokonferenzen, Präsentationen und öffentliche Auftritte**.Das Seminar eignet sich sowohl für Menschen mit viel Sprecherfahrung als auch für Teilnehmende, die bisher wenig Erfahrung mit Stimm- oder Präsentationstraining haben. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

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