

Sicher und mühelos sprechen

Redetraining: Atemtechnik, Stimmbildung und Redewirkung

Wie trainiere ich eine leise Stimme lauter, eine zu hohe Stimme tiefer und eine rauhe, heisere Stimme klarer und voller?

Inhalt Durch bewusst erlebte Atembewegungen, die „von selbst“ einsetzen und die nicht gestört werden, baue ich unnötige Fehlspannungen ab. Körperwahrnehmungs- und Dehnungsübungen unterstützen diesen Prozess und bringen Ordnung in mein Denken, in meine Bewegung und somit auch in mein Handeln und Sprechen. Durch gezielte Übungen, welche die Zwerchfellatmung unterstützen, kann ich mein stimmliches Potential neu erfassen. Ich lerne meinen persönlich nuancierten Stimmklang kennen und verändere ihn positiv, indem ich günstige Raumresonanzverhältnisse schaffe ohne die Artikulation zu vernachlässigen. Dieser Erfahrungswert lässt mich zunehmend zu einem hörenden und stimmigen Sprecher werden. Mit einer „kleinen Rede“ runde ich das Ganze ab und betrete das Feld der Rhetorik und sonstiger Formen der Kommunikation wie Gesprächsführung, Verhandlung und Diskussion.

Ziele Ich kann meine Stimme auch bei grösseren Belastungen ökonomisch gebrauchen und stimmliche Mittel einsetzen, welche die Wirkung meines eigenen Auftritts erhöhen. Ich spreche nicht einfach nur ausatmend, sondern gehe respektvoll mit der Atmung um und nutze den Atem als Kraft für meine stimmliche Äusserung. Ich hindere die komplexeren Vorgänge, die im Stimmorgan stattfinden, nicht und kann mich auf meine sichere und flinke Artikulation verlassen. Ich fördere die Selbstregulation der Stimme, spreche klang- und nicht druckorientiert!

Zielpublikum Das Angebot richtet sich an alle, die gehaltvoll und wohlklingend kommunizieren wollen: an alle berufstätige Männer und Frauen, Menschen, in leitenden Funktionen, Lehrer, Mentoren, Kommunikationsbeauftragte, Mediatoren, Sprecherstimmen und andere.

Kursdauer und Kurszeiten Der Kurs findet an drei Samstagen statt und umfasst 12 Lektionen von 09.30 – 13.00 Uhr, je vier Lektionen zu 45 Minuten.
2.6./9.6./23.6.2012

Kursleitung Ana Djordjevic, dipl. Sängerin, Stimm- und Sprechtrainerin

Kurskosten CHF 490.-

Teilnehmerzahl max. 6 Teilnehmende pro Gruppe

Kursort stimmwerk, Zurlindenstrasse 229, 8003 Zürich

Anmeldeschluss 01. Mai 2012

Information und Anmeldung stimmwerk, T +41 79 744 27 57, ana@stimmwerk.ch