

## **Bildungsurlaub      Kraftquelle Stimme - Die tragfähige Stimme im Beruf**

**Zielgruppe**                      Personen, die sich mit der Stimme als Kommunikationsmittel befassen möchten und einen Sprechberuf ausüben

Die Stimme ist das wichtigste Kommunikationsmittel, beruflich wie privat. Um den hohen stimmlichen Anforderungen in sprechintensiven Berufen zu genügen und langfristig effektiv Stimmproblemen durch Fehlbelastungen vorzubeugen, gehört Stimmbildung zu jedem Sprechberuf. Mit einer tragfähigen, resonanten und flexiblen Stimme genügen wir den akustischen Anforderungen großer Räume. Sprechinhalte werden für die Zuhörer\*innen auch auf eine größere Distanz verständlich.

### **Ablaufplan**

**Seminarleitung:**    Kathrin Gusatus

**Unterrichtszeiten:** Montag - Freitag: 9.00 – 15.00 Uhr

|               | <b>Zeit</b>       | <b>Unterrichtsinhalte</b>   |
|---------------|-------------------|---|
| <b>1. Tag</b> | <b>vormittags</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden</li> <li>• Ablauf der Bildungsurlaubswochen, Einführung ins Thema Stimme</li> <li>• Kennenlernen des beruflichen Kontextes der Teilnehmenden und ihrer Erwartungen an das Seminar.</li> <li>• Einführung in die grundlegenden Stimmeigenschaften (Tragfähigkeit, Textverständlichkeit, Modulationsfähigkeit, Wärme)</li> </ul> |

|               |                    |   |
|---------------|--------------------|---|
|               | <b>nachmittags</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung zum Kennenlernen der Arbeitsweisen und Reflexion; Verbesserung des Stimmensatzes im Beruf</li> <li>• Kennenlernen der „Blubberschlauch-Methode“ als Stimmübung</li> <li>• Angeleitete Übungen zur sensorischen Wahrnehmung der Stimmfunktion und Atemtätigkeit</li> <li>• Reflexion in der Gruppe: Wie können die gemachten Erkenntnisse in konkrete Berufssituationen angewendet werden</li> </ul>  |
| <b>2. Tag</b> | <b>vormittags</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomische und physiologische Grundlagen zur Kehlkopffunktion und Atmung; anatomische Modelle und Darstellungen</li> <li>• Stimme in Balance, das Zusammenspiel zw. Stimme u. Körperhaltung; der Selbstregulationsaspekt in der Stimmarbeit</li> <li>• Plenumsdiskussion zum Thema gesunde Körperhaltung und Fehllhaltung;</li> <li>• Einführender Impuls und angeleitete Übungen in der Gruppe: Wahrnehmung der Stimmparameter und Auswirkungen auf die Körperhaltung</li> </ul> |
|               | <b>nachmittags</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angeleitete Übungen einzeln und Partnerübungen zur sensorischen Wahrnehmung der Stimme, des Körpers und deren Auswirkungen auf Körperhaltung und den Stimmsitz;</li> <li>• Übungen in der Gruppe zum aktiven Stehen, Gehen und Sprechen in Kommunikationssituationen</li> <li>• Plenumsdiskussion: Wie kann das Erlernte in konkrete Berufssituationen angewendet werden</li> </ul>  |
| <b>3. Tag</b> | <b>vormittags</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plenumsdiskussion: Anforderungen und Belastungen der Stimme</li> <li>• Prävention, Stimmpflege - Stimmhygiene</li> <li>• Wahrnehmungsübungen des Stimmklangs und deren Auswirkungen auf die Belastbarkeit der Stimme, den persönlichen Ausdruck am Arbeitsplatz und im beruflichen Alltag</li> </ul>   |

|               |                    |  |
|---------------|--------------------|--|
|               | <b>nachmittags</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Stimme in unterschiedlichen Sprechsituationen; Umgang mit Lampenfieber</li> <li>• Entspannungs- und Lockerungsübungen zur Stressreduktion</li> <li>• Übungen mit und ohne Partner zur Wahrnehmung der Atmung, zur Förderung einer tragfähigen Sprechstimme und einer klaren u. verständlichen Artikulation</li> <li>• Reflexion in der Gruppe, wie die gemachten Erfahrungen in konkrete Arbeitssituationen angewendet werden können</li> </ul> |
| <b>4. Tag</b> | <b>vormittags</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hörübungen in der Gruppe und einzeln zur Wahrnehmung des Stimmklangs mit hochfrequenten Instrumenten (Regenmacher, Klangschale, Stimmgabeln usw.)</li> <li>• Partnerübungen zu den vier Stimm-eigenschaften (Tragfähigkeit, Beweglichkeit, Wärme, Verständlichkeit) und deren Facetten für verschiedene Sprechsituationen</li> <li>• TN lernen eigene Gewohnheitsmuster in Sprechsituationen kennen und entwickeln diese weiter</li> </ul>          |
|               | <b>nachmittags</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klein- und Großgruppenübungen zum Thema Mimik, Gestik und Blickkontakt mit Gesprächspartner*innen;</li> <li>• Sprechen mit anstrengungsfreier Stimmgebung</li> <li>• Gemeinsames Brainstorming zum Thema: persönlicher Ausdruck am Arbeitsplatz und im Berufsalltag</li> </ul>  |
| <b>5. Tag</b> | <b>vormittags</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung von Übungen zur sensorischen Wahrnehmung der Stimme</li> <li>• Plenumsdiskussion zum Thema: Auswirkungen von Stimm- und Körperbewusstheit auf Spontanität, Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Authentizität im Publikumsverkehr</li> </ul>  |
|               | <b>nachmittags</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feedback, Zusammenfassung und abschließende Reflexion des Seminars</li> </ul>   |

Je nach Lernerfolg oder Bedürfnissen der Gruppe sind Änderungen vorbehalten.