

# Stimme und "mehr" - für Dozenten

Kursnr.: 1001

Zeit: Freitag, 11.12.2009 14:30-19:00 Uhr (1 Nachmittag)

Entgelt: 30.20 EUR

Dozent(-in): Hefke Tatjana

Veranstaltungsort: Forum, Sozialraum

53840 Troisdorf, Kölner Str. 2

Als Dozenten und Berufssprecher sind Sie mehr als andere von Ihrer Stimme abhängig. Ein interessant gestalteter Vortrag, Unterricht oder eine lebendige Präsentation garantieren ihnen interessierte Teilnehmer. Als Dozent sind Sie aber auch mit den Stimmen der Teilnehmer konfrontiert. Leise, laute, brüchige, hohe, tiefe Stimmen - auf alle stellen Sie sich ein. Die Stimme gibt Auskunft über Stimmungen, Selbstsicherheit, Persönlichkeit. Sprechangst, Bühnen- oder Präsentationsangst, Unbehagen beim freien Sprechen sind hörbar. Dieser Kurs verbindet Elemente des klassischen Stimmtrainings mit Atem- und Stimmübungen und der Arbeitstechnik der Systemaufstellungen. In praktischen körperbezogenen Übungen erleben Sie, wie sich Körperhaltung, Atmung und Sprechtempo oder eine deutliche Artikulation auf Ihre Stimme auswirken und sie individuell prägen. Hinweise zur Stimmpflege und zum ökonomischen Gebrauch der Stimme werden besprochen, um Heiserkeit, Überbeanspruchung oder Räusperzwang zu vermeiden. Als zweite unterstützende Arbeitsmethode nutze ich Familien- oder Symptomaufstellungen. Wechselnde Stimmkraft, Stimmlosigkeit und Sprechangst vor großen Gruppen haben häufig ihre Ursache im System. Aufstellungen rund um die Themen "Stimmschwäche", "Sprechangst" und "den Kloß im Hals" zeigen unausgesprochene Dynamiken und Lösungsalternativen auf. Es besteht die Möglichkeit, eigene Stimmanliegen aufzustellen oder Erlebnisse mit Teilnehmern, die immer zu leise, laut o.ä. sind, im Sinne einer Supervision zu bearbeiten. Im Erleben dieser praktischen Arbeit gewinnen Sie mehr Sicherheit mit der eigenen Stimme, außerdem ein tieferes Verständnis für schüchterne und sprechunsichere Kursteilnehmer. Die systemische Vorgehensweise ermöglicht es, Stimme in ihrer Vielschichtigkeit hör- und darstellbar zu machen. Aktive Dozenten unserer VHS nehmen unentgeltlich an der Maßnahme teil.