

## Die Stimme - meine persönliche Visitenkarte

Ein Persönlichkeitstraining von FEMALE RESOURCES 19.09.2022 |  
10-16 h | TENRI - Deutsch-Japanischer Kulturverein

---

**Wer das Ohr beleidigt, dringt nicht zur Seele vor.**  
Quintilian, römischer Sprachlehrer

Professionelles Auftreten und kommunikative Kompetenz sind heute im Berufsleben gefragter denn je. Die menschliche Stimme ist dabei das ausdrucksstärkste Mittel, das uns in der Kommunikation zur Verfügung steht.

Unsere Art zu sprechen wird als Ausdruck unserer Persönlichkeit empfunden, denn jeder Mensch reagiert in seiner Einstellung gegenüber der Gesprächspartnerin bzw. dem Gesprächspartner intuitiv und spontan auf deren Sprechweise. Sie ist unsere Visitenkarte.

### **Sprechen kann doch jede und jeder...!?**

Aber warum kommt bei der einen Person der Inhalt „rüber“, bei der anderen Person nicht?

Welche Faktoren bestimmen unsere Wirkung bei den Zuhörenden?

Was heißt es, „gut zu sprechen“? Und: Wie kann es gelernt werden?

Nicht jeder Person sind Sprachverständnis, Sprachverwendung und stimmliche Aussagekraft in gleichem Maße eigen. In den meisten Fällen handelt es sich nicht um naturgegebene Talente oder Defizite, sondern schlichtweg um die Qualität mündlicher Ausdrucksfähigkeiten. Dies sind Fähigkeiten, die zum größten Teil erlernt und gepflegt sein wollen.

Die Stimme ist das wichtigste Kommunikationsinstrument. Deshalb sollte die Stimme in jeder Situation funktionieren. Atmung, Stimme, Sprache, Gestik und Mimik stützen und begleiten Worte und Aussagen. Einer gut gestimmten Stimme hört man spontan gerne zu. Eine charakteristisch klingende Stimme erkennen die Zuhörerinnen und Zuhörer sofort wieder.

### **Zielgruppe**

- Mitarbeiterinnrn aus den Bündnisunternehmen, die ihre Stimme im Beruf täglich durchsetzungsstark einbringen müssen, die vortragen und öffentlich kommunizieren

### **Ziele**

- Erweiterung des eigenen Stimmpotentials
- Entwicklung der kommunikativen Kompetenz und der persönlichen Ausdruckskraft
- Umgang mit Nervosität und Lampenfieber

## **Inhalte**

- Rhetorischer Einsatz von Stimme und Sprache
- Theorie der Stimm- und Sprecherziehung
- Geschlechtsbezogene Unterschiede
- Stimmpflege und Atemtechnik
- Überzeugender Einsatz der Körpersprache - Gestik, Mimik, Positur
- Entwicklung von Sicherheit und Ausstrahlung der Rednerin
- Wirkungsvolle Gliederung von Vorträgen und Präsentationen
- Entwicklung der Fähigkeit, auch komplexe Inhalte publikumsgerecht und mitreißend präsentieren zu können

## **Methoden**

- Atemübungen
- Intonationsübungen
- Resonanzübungen
- Artikulationsübungen
- Individuelle Stimmkorrektur
- Analyse der Körpersprache
- Übungen zur Selbstpräsentation

## **Die Referentin**

Elisabeth Senta Wilfart | Sprecherziehung - Stimmtraining

- Studium Sozialwesen und Sologesang
- mehrjährige Tätigkeit als Stimmbildungstrainerin für Menschen in Berufen mit Schwerpunkt – Kommunikation
- mehrjährige Tätigkeit als Konzertsängerin
- Gleichstellungsbeauftragte der Landeshauptstadt Düsseldorf

## **Kosten (einschließlich Seminarverpflegung) und Teilnahme**

- 370 € | Für Mitarbeiterinnen aus den Bündnisunternehmen
- 470 € | Für andere

Mindestteilnahme: 10

## **Termin und Ort**

19.09.2022 | 10 – 16 h | TENRI - Deutsch-Japanischer Kulturverein e.V. | Kartäuserwall 20 | 50678 Köln

## **Anmeldung**

Brigitte Lausch, [brigitte.lausch@female-resources.koeln](mailto:brigitte.lausch@female-resources.koeln)