

15110-26-01

Stimmwerft - Stimme, Stress und Gesprächsführung

Termin/e

Plätze verfügbar: 30.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Hannover

Teilnahmeentgelt

260 EUR

Das Teilnahmeentgelt beinhaltet die Veranstaltungsunterlagen und die Verpflegung sowie die darauf entfallende Mehrwertsteuer.

Dozierende/r

Sven Munderloh



Inhalt

- theoretische Einführung "wie funktioniert Stimme"
- Atemtechniken
- Zusammenhang von Körper und Stimme^
- Artikulation - unsere Sprechwerkzeuge
- Gestik, Mimik, Körpersprache
- modulations- und tragfähige Stimme
- Stress und Stimme
- Stimmhygiene und Prävention
- Körperwahrnehmung



Nutzen

Höhe und Lautstärke unserer Stimme sowie der Sprechrhythmus entscheiden darüber, ob das, was wir sagen, die gewünschte Wirkung erzielt. Das erreichen wir mit einer klaren, sympathischen Stimme, die unserer Persönlichkeit entspricht.

Da wir unsere Stimme über Stunden ohne viele Pausen nutzen, gehören Tipps für einen schonenden Umgang mit unserer Stimme ebenso zu unseren Seminarinhalten, wie einfache und gezielte Ton- und Sprechübungen.

Stimmtrainings für Menschen, die täglich mehrere Stunden Auskünfte geben müssen, oder in Call-Center arbeiten, helfen die stimmliche Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern. Ca. 66 % aller Krankmeldungen sind in diesen Arbeitsbereichen auf Atemwegserkrankungen zurückzuführen.

In unserem Seminar widmen wir uns neben dem harmonischen Zusammenspiel von Atmung und Artikulation auch der Körperhaltung, Gestik und Mimik sowie Rahmenbedingungen der Arbeitsumgebung und dem Thema Stress.

Wir führen viele leichte Übungen durch, die so angeleitet werden, dass Sie auch leicht im Alltag umzusetzen sind.

Abgerundet wird das Seminar durch Tipps zu einer proaktiven und deeskalierenden Gesprächsführung.



Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Führungs-, Personal- und/oder Organisationsverantwortung, Gesundheitsmanager/-innen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Personalentwicklung, Arbeitsschutz und/oder Arbeitssicherheit und an der Thematik interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



Arbeitsmittel und Methodik

diverse



Hinweise



Anmeldung

Sie können sich bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin anmelden.

Zu diesem Zeitpunkt wird entschieden, ob die Veranstaltung stattfindet. Eine kostenfreie Abmeldung ist danach nicht mehr möglich. Selbstverständlich können sich kurzfristig Interessierte auch nach dem Anmeldeschluss verbindlich anmelden, sofern noch Plätze frei sind.



Kontakt

Frau Melanie Teuchert

Telefon: 0511 1609-2820

E-Mail: [melanie.teuchert\(at\)nsi-hsvn.de](mailto:melanie.teuchert@nsi-hsvn.de)