

Stimmtraining für Doktorand:innen

Ihre Stimme ist vielfältig, wandelbar und dennoch einmalig. Sie ist das Hauptwerkzeug Ihrer Kommunikation und bestimmt, wie Sie wahrgenommen werden. Können Sie mit ihr überzeugen, ist sie der Schlüssel zum Erfolg. Insbesondere in Leistungssituationen (Präsentationen, Vorträge, Kongresse, Konflikt- und Stresssituationen) werden sehr hohe Anforderungen an Ihre Stimme gestellt – beispielsweise an Lautstärke, Verständlichkeit, Modulation, Tragfähigkeit und Durchsetzungsvermögen. Das Stimmtraining vermittelt Kenntnisse und Techniken zur Optimierung der eigenen Stimme und zur Prävention von Stimmstörungen.

Inhalt

Im körperbasierten Stimmtraining nach Schlaffhorst-Andersen lernen Sie Ihre eigene Stimme auf eine neue Art kennen und lernen, wie Sie sie in Leistungssituationen einsetzen können. Auf Grundlage einer Wahrnehmungsschulung mit individueller Schwerpunktsetzung werden Entwicklungspotenziale und Ressourcen aufgezeigt. Lernziel ist, die Stimme der Situation angepasst, effektiv und authentisch einzusetzen sowie ausdauernd, tragfähig erklingen zu lassen, mit ihr zu überzeugen und die eigene Begeisterung auf Rezipient:innen zu übertragen.

Methoden

- Individuelle Stimmanalyse: Ressourcen und Potenziale der eigenen Stimme erkennen
- Körperbasiertes Stimmtraining: Wechselwirkungen zu Haltung und Bewegung, Atemschulung, Artikulationsschulung sowie Stimm- und Sprechtechniken
- Gestaltungsparameter nach Ingrid Amon
- Transfervortrag mit Lernkontrolle

