

## 05.11.2020 | Women, Words, Voice

Referentin: Susan Weckauf

Zeitraum: 09:00-17:00 Uhr

Ort: Nähere Informationen zu Ort und Format werden noch bekanntgegeben

### Stimmtraining & Führen

Wer führen will, muss auch gehört werden. Die Stimme ist der stärkste Modulator eines Menschen. Sie bestimmt dadurch, welche Inhalte primär wahrgenommen werden. Daher entscheidet sie auch, wie wir auf andere wirken. Es ist daher sinnvoll, sich mit der Wirkung der Stimme gezielt auseinanderzusetzen. Ziel dieses Workshops ist es, Führungskräften durch Stimmarbeit eine Bühne zu ebnet.

### Unsere Stimme entscheidet, wie wir auf andere wirken

Dass sich Emotionen wie Freude, Trauer und Wut an der Sprechweise ablesen lassen, weiß die Sprechforschung seit Jahren. Das gleiche gilt für Persönlichkeitsmerkmale, Geschlecht und Alter. Unsere Stimme ist ein Prädiktor für Sympathie und Charaktereigenschaften, aufgrund derer Urteile über Intelligenz, Kompetenz oder auch den sozialen Status unseres Gegenübers entstehen.

### Ganzheitliche Betrachtung von Mensch und Stimme

Unsere Stimme kommt nicht ohne eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen und seiner Persönlichkeit aus. Es geht also bei Sprache nicht nur um Sprecherziehung im mechanischen Sinne, sondern um eine Schulung des sinngeladenen sprecherisch-sprachlichen Gesamtausdrucks und der Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit. Ein Gefühl für die eigene Sprechweise bekommen, heißt, ein Gefühl für sich zu bekommen.

Der Workshop zeigt Möglichkeiten auf, wie mit kleinen Mitteln Einfluss auf den Stimmklang und sprecherischen Ausdruck genommen werden kann. Gezieltes Einsetzen von Stimme und Körpersprache, gepaart mit authentischem Auftreten, ermöglicht die individuelle Gestaltung und Gewichtung der Inhalte, die zum Ausdruck kommen sollen!

### Methoden:

- Schulung der Körperwahrnehmung
- Wirkung der äußeren und inneren Haltung auf die Stimme
- Arbeit an Körperhaltung
- Zusammenspiel von Atmung und Stimme
- Atemwahrnehmung und Übungen für den Alltag

### Ziele:

- Finden der eigenen Sprechstimmlage
- Körpersprache verstehen und nutzen
- Sprecherische Mittel und Ausdruck gezielt einsetzen

Der Workshop beinhaltet Input-Phasen, praktische Übungen und gemeinsame Reflexionsarbeit. Wenn gewünscht, kann eine anschließende Betreuung durch regelmäßige Gruppen- oder Einzelcoachings gewährleistet werden. Es kann ein dr.fem.FATALE-Zertifikat erworben werden.

**Online-Anmeldung** unter <https://gleichstellung.uni-mainz.de/anmeldung/>

**Nähere Informationen:** Monika Stegmann | Forum universitatis 3, 00-404 | [prowewin@uni-mainz.de](mailto:prowewin@uni-mainz.de) | <https://gleichstellung.uni-mainz.de/> | Tel. 06131/39-25783