

Bildungsurlaub

Stimme im Beruf

(3 Unterrichtstage, 18 Unterrichtseinheiten)

Die Stimme ist ein Teil unserer Außenwirkung und gleichzeitig eng mit unserem Innenleben verbunden. Sie drückt Elemente unserer Persönlichkeit, Befindlichkeit und Haltung aus, und sie hat die Kraft, uns mit unseren Zuhörer*innen in Verbindung zu bringen. Doch die eigene Stimme ist für viele ein unbekanntes Feld, mit Unsicherheiten verbunden und manchmal mit Rückmeldungen, die wir vor vielen Jahren bekommen haben. Deshalb ist es für viele Menschen bestärkend, ein Bewusstsein für die eigene Stimme zu entwickeln. Es gibt innere Sicherheit, denn wir können uns ein Stück weit davon lösen, was andere aufgrund unserer Stimme über uns denken könnten. Und es eröffnet neue Handlungsspielräume: Mit der Stimme können wir gestalten, Beziehung herstellen und führen.

Lernziele:

Im Bildungsurlaub „Stimme im Beruf“

- entwickeln Sie ihre Wahrnehmungsfähigkeit für Körper, Atem und Stimme.
- lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Stimme aufwärmen, entspannen und kräftigen können.
- bekommen Sie wertschätzende Rückmeldungen zu Ihrer Stimme.
- finden Sie Strategien, um gehört und verstanden zu werden.
- erproben Sie auf spielerische Weise, was Ihre Stimme alles kann, und entdecken neue Facetten und Ausdrucksmöglichkeiten.
- reflektieren Sie ihre berufliche Kommunikation und identifizieren Ihre Stärken und Arbeitsfelder.

Bitte beachten Sie, dass wir praktische Körper-, Atem- und Stimmübungen machen. Bequeme Kleidung und ggf. warme Socken (sodass Sie die Schuhe ausziehen können) sind von Vorteil.

...

vhs-Infotreff

Anmeldung und Beratung

Telefon: (0251) 4 92-43 21

www.stadt-muenster.de/vhs

vhs-infotreff@stadt-muenster.de

Aegidiistraße 70

48143 Münster

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, 10-16 Uhr

Dienstag, Freitag 10-13 Uhr

Donnerstag 10-18 Uhr

(in den Schulferien bis 16 Uhr)

Hiermit wird bestätigt, dass es sich bei dieser Veranstaltung um eine anerkannte Weiterbildungsveranstaltung im Sinne des §9 Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz **Nordrhein-Westfalen** handelt, die durch allgemeinen Anerkennungsbescheid auch im **Saarland** und in **Baden-Württemberg** anerkannt ist. Zudem ist die Veranstaltung nach §10 (5) des Berliner Bildungszeitgesetz auch in **Berlin** anerkannt.

Zeitplan:

1. Tag: Die eigene Stimme kennenlernen

- Reflexion eigener Erfahrungen & Haltungen rund um die Stimme
- Stimme als ganzheitliches Phänomen: Was hat alles Einfluss auf
- meine Stimme?
- Übungen für eine tragfähige Stimme
- Kreative Stimmanalyse und TN-Feedback

2. Tag: Kraftvoll sprechen & gehört werden

- Was brauche ich, um kraftvoll sprechen zu können?
- Übungen für Körperhaltung & Körperspannung
- Atemübungen
- Stimmübungen
- Artikulation & Resonanz

3. Tag: Sich zeigen & in Verbindung kommen

- Authentizität, Präsenz & Resonanz beim Sprechen
- Bei sich ankommen: Meditative Atem- & Stimmübung
- Blickkontakt
- Werte & Worte - aussprechen, was mir wichtig ist

Es kann zu Änderungen in der Reihenfolge der Schulungsinhalte kommen, denn der Programmablauf versucht auch den individuellen Wünschen (soweit nicht zu abwegig) der Teilnehmenden gerecht zu werden.

Hiermit wird bestätigt, dass es sich bei dieser Veranstaltung um eine anerkannte Weiterbildungsveranstaltung im Sinne des § 9 Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz **Nordrhein-Westfalen handelt.**