



## Modul für Vielsprecher

Leiden Sie oft unter Halskratzen, Hustenreiz und Heiserkeit?

Besonders Vielsprecher wie Lehrer, Callcenter-Mitarbeiter, Sänger oder Verkäufer kennen diese Symptome zu gut. Häufig leiden Menschen, die viel reden, zudem unter immer wiederkehrenden Halsschmerzen oder andauernder Heiserkeit. Es ist ein besonderer Kraftakt, wenn sie berufsbedingte Vielsprecher sind.

### Mit welchen Auswirkungen hat die Stimme dabei zu kämpfen?

Die Antwort auf diese Frage und mehr zu den typischen Symptomen sowie hilfreiche Tipps für Vielsprecher erfahren Sie in diesem Modul.

Als Schauspielerin und Darstellerin stehe ich seit mehr als 25 Jahren auf der Bühne, als Therapeutin vermittele ich seit über 10 Jahren meinen Teilnehmern Präsenz und Bühnenwirksamkeit. Die sind keine Gnade oder Zufall, sondern Methode, erlernbares Handwerk, das die Voraussetzung für wirksames Handeln bildet. In diesem Modul arbeiten wir gezielt an Ihren Inhalten und damit an Ihrer persönlichen Situation.

### Angebot für Schulen KLP & für Unternehmen

Tagespauschale: Sfr. 1'500.- im Kanton Solothurn.

Ort: Grosser Raum – optimal wären ca. 40m<sup>2</sup>

Kursangebot gilt für 8 - 12 Personen, grössere Gruppe nach Absprache.

### Vorbereitung:

Fragebogen an die TeilnehmerInnen – wird mit den Anmeldungen versendet.

Abgabe Unterlagen (Kopien)

Anfahrt und Verpflegung

Mein Einsatz vor Ort: 8:00 Uhr -18:00 Uhr = 10 Std.

Beim Thema gesunde Stimme und erfolgreiches Sprechen kann ich Ihre MitarbeiterInnen, Ihr Unternehmen, wie folgt unterstützen:

- Einsprechübungen (WarmUp)
- Körperhaltung und Bewegung
- Gestik und Mimik: Was macht das Gesicht mit der Stimme und der Stimmung?
- freie Atmung und Entspannungsübungen
- Stimmklang und Resonanzräume finden
- Artikulation und Sprechwerkzeugtraining > Leseübungen, individueller Text
- Textgestaltung und Selbstausdruck > Farben
- Tipps für eine gesunde Stimme und Körperhaltung

### Möglicher Ablauf:

09:30 – 10:00 Uhr Beginn - Kennenlernen

10:00 - 10:30 Uhr Wir thematisieren die Herausforderungen an die Stimme

10:30 - 11:00 Uhr Übungen: ATEM - der Atem führt die Stimme.

11:00 - 13:00 Uhr Übungen: Atem – STIMME  
- Sprache (s. oben)

**13:00 - 14:00 Uhr Mittagspause**

14:00 - 15:00 Uhr

- SPRACHE (s. oben)

**15:00 - 15:15 Uhr**

15:15 - 16:30 Uhr Übungen: Sprache

16:30 - 17:00 Uhr

kann zeigen was erarbeitet wurde  
17:00 - 17:30 Uhr

Rückmeldungen

(14.03.2024)

Übungen: Atem – Stimme

**Pause**

Abschluss: Wer will der

wurde  
Fragen – Wünsche –