

Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung
Neues erfahren - freier agieren



Train the Trainer: Souverän Auftreten trotz Lampenfieber: Körperdynamik und StimmSicherheit

Kontext / Contexte

Stimmgesundheit
Salutogenese/ Selbstfürsorge
Prävention

Zielsetzung / Objectifs

Wissen

Die Teilnehmer/-innen kennen:

- den Zusammenhang von unbewussten Haltungsroutinen und Stimmproblemen
- den Zusammenhang von psychischem Stress und Körperspannung
- Basics *Bewusstheit durch Bewegung* (nach M. Feldenkrais): Differenzierung von Bewegung, Verbesserung der Körperdynamik

Fähigkeiten

Die Teilnehmer/-innen sind in der Lage:

- hemmende Haltungsroutinen und Stressanzeichen frühzeitig bei sich zu erkennen
- durch vorbeugende Körperübungen Entlastung zu schaffen
- sich auf belastende Sprechsituationen ‚einzustimmen‘

Haltung

Die Teilnehmer/-innen:

- schaffen sich im Berufsalltag Entlastung durch eine bessere Selbstwahrnehmung und Körperdynamik
- erkennen das eigene Wohlbefinden als Basis für freieres, leichteres Agieren

Inhalt / Contenu

Vielen Trainer: innen ist nicht bewusst, dass sie einen Beruf ausüben, der stimmliche Hochleistung verlangt. Lange Sprechdauer, Störschall, schlechte Akustik und Dauerstress erfordern professionellen Stimmgebrauch. In Videokonferenzen reduziert sich die Kommunikation noch mehr auf die Stimme. Daher ist es wichtig zu wissen, wie man sie erhalten und pflegen kann.

Stimme ist kein Organ – sie ist ein Zustand. Wer sich schwierigen Situationen ausgesetzt fühlt, hat oft Probleme mit Lampenfieber. Die Stimme gerät außer Kontrolle, man verliert den Faden und kann nicht zeigen, was man eigentlich ‚draufhat‘. Die Hoheit über das eigene Verhalten zurückzuerlangen, ist möglich, wenn man weiß, wo man ansetzen muss. Körperarbeit ist ein sicherer Schlüssel, zu sich zu kommen und die Kontrolle über das eigene Handeln wieder zu übernehmen.

In diesem Workshop lernen Trainer: innen einfache Bewegungseinheiten kennen, die ihnen helfen, den Herausforderungen ihres Berufsalltags entspannter und flexibler zu begegnen. Psychosomatische und motorische Beschwerden können sich erheblich bessern.

Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung von Bewegung, der kinästhetische Sinn. Die Teilnehmer: innen lernen, nachteilige Handlungsmuster, die ihren Lebensalltag prägen, zu erkennen und zu verändern. Eigenwahrnehmung und Bewegungskoordination werden unterstützt. Die Stimme wird voller und leistungsfähiger.

Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung
Neues erfahren - freier agieren



In diesem Workshop haben die Trainer: innen die Möglichkeit, sich über ihre Praxis-Erfahrungen auszutauschen. An ihren Themen und Wünschen richtet sich der konkrete Seminarablauf aus. Gemeinsam werden Transfer-Strategien entwickelt, um neu gewonnene Erkenntnisse und Fähigkeiten in das persönliche Handeln zu integrieren.

Als Grundlage für die Übungen bereiten die Teilnehmer: innen kurze Trainingssequenzen vor oder sie bringen Vortragsmaterial mit.

Arbeitsformen / Approche méthodologique

- Einzelarbeit mit individuellem Feedback der Dozentin und der Gruppe
- Kleingruppenarbeit zum intensiven Austausch
- Im Gruppentraining beschäftigen sich die Teilnehmer: innen mit einer Folge von einfachen, kleinen Bewegungen im Sitzen, Stehen oder Liegen.

Anmerkung: Dieser Kurs orientiert sich an den Inhalten der Formation *Freier Rücken, freier Nacken, freie Stimme: Körperorientiertes Stimmtraining für Trainer: innen*. Hierbei liegt aber der Fokus auf dem Umgang mit Lampenfieber.

Zeiten:

Donnerstags, 16., 23., 30.01.2025 jeweils von 14:00-17:00 Uhr