

## STIMM - WERKSTATT



Beschäftigte aus Berufen mit einem hohen Kommunikationsanteil besitzen ein wertvolles Werkzeug – ihre Stimme. Sie ist Arbeitsgerät und Wirkungsmittel in einem – ihre Pflege und die richtige Handhabung ermöglichen langfristigen und schonenden Einsatz. Das Sprech- und Stimmtraining behandelt auf eindrucksvolle und motivierende Art und Weise sowohl die Hintergründe der richtigen Stimmbildung, als auch das Training, den täglichen Umgang und Sofortmaßnahmen bei

Ausfällen. Die Teilnehmer erlernen bereits innerhalb von 4 Stunden wie genau die eigene Stimme im Körper zu Stande kommt und mit welchen einfachen Techniken unterstützend gearbeitet werden kann. Das Ziel ist es, eine klare, kräftige Stimme ohne Anstrengung zu erreichen und diese langfristig und nachhaltig für die Arbeit und den Alltag zu nutzen.

Mit weniger Arbeit ein gutes Ergebnis zu erzielen sorgt bei den Teilnehmern im Alltagskontext dafür, mit weniger Belastung durch den Arbeitstag zu gehen und somit nicht nur Stimmressourcen zu erhöhen, sondern auch Stressfaktoren abzubauen. Als Ergebnis stehen entspannte Beschäftigte und bei regelmäßigem Training eine nachhaltige gute „STIMMung“.

Der Einsatz der unterschiedlichen Werkzeuge des Sprech- und Stimmtrainings richtet sich nach dem Bedarf der Teilnehmer/innen. Durch Vorbesprechungen erfolgt eine individuelle Anpassung an den Bedarf der Gruppe. Ergänzende Elemente sind: individuelles Einzelcoaching, Coaching begleitend mit Ton- und Videoaufnahmen.

### Ziele:

- Aufklärung über Stimmbildung und ressourcenschonenden Stimmeinsatz
- Umgang mit Stimmbildungs- und Pflege Techniken
- Vermittlung von einfach umsetzbaren Stimmübungen und Artikulationstechniken
- Nachhaltige Stärkung der stimmlichen Wirkung der Beschäftigten
- Linderung von Risikofaktoren wie Räuspern, Heiserkeit, Artikulationsschwierigkeiten
- Nachhaltigkeit über ein hohes Maß an interaktiven Trainingsinhalten
- effektiver Aufbau von Selbstkompetenz der Beschäftigten ggü. der eigenen Gesundheit

## Umsetzung:

- Max. Teilnehmerzahl: 15
- Dauer: 4-8 Stunden
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmer sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Vortragenden
- Personalbedarf: der Experte von aktivital ist im Modulpreis inkludiert