

“Stimme und Ausdruck, Umgang mit Sprechangst und Stottern”

KOMMUNIKATIONSTRAINING

Zielgruppe: • Personen, die immer wieder einmal, mehr oder weniger, mit Sprechangst oder Stottern “zu tun haben”.
Und deshalb ihre verbale und nonverbale Ausdruckskraft, sowie Ihre emotionalen, mentalen Ressourcen und Potenziale fördern wollen.

Das Ziel dieses eintägigen Seminars ist es, gegenüber den “gemischten Gefühlen der Angst” bewusster und damit widerstandsfähiger zu werden und Ihre authentische Persönlichkeit und Stärken zu stärken.

Wir unterstützen die Klärung von Sprechängsten und lenken unsere Aufmerksamkeit auf den Aufbau von Selbstvertrauen füllenden, konstruktiven, positiven Bildern, Gedanken und Emotionen.

Inhalte:

- Wahrnehmung, Selbstbild und „Schlüsselreize“ reflektieren.
- Zusammenhänge zwischen Stimmung und Stottern erkennen.
- emotionale, mentale Muster und Leitsätze klären.
- Wahlmöglichkeiten und Lösungsstrategien erarbeiten.
- über die Wechselwirkung von Atmung und Stimme Bescheid wissen.
- durch ihren Gesamtausdruck überzeugend wirken.
- alltägliche Kommunikation und Selbstvertrauen spürbar stärken.

Methoden:

- Reflexionsübungen
- Kleingruppen- und Partnerarbeiten
- Feedbacksequenzen

Dauer: Ein Tag