



24-3-06 Die Stimme im Fokus – Einzelcoaching

Lernen Sie, Ihre Stimme in verschiedenen Kommunikationssituationen bewusst und wirkungsvoll einzusetzen.

Sie reflektieren Ihre Stimm-, Sprech- und Auftrittsgewohnheiten und erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten. Für eine gestärkte Präsenz!

Inhalt:

Im Stimmcoaching haben Sie die Möglichkeit, Ihre Stimme und verschiedene Sprechsituationen zu reflektieren, bewusster wahrzunehmen und zu optimieren. Das Coaching orientiert sich an Ihren Bedürfnissen und Zielen.

Häufige Themen sind:

- Körperhaltung, Gestik, Präsenz
- Atmung
- Lebendigkeit, Aussprache
- Tonhöhe, Resonanz, Stimmkraft
- Gestaltung von Texten, freies Sprechen
- Zuhörerorientierung
- Wechselwirkung von Rolle, Persönlichkeit, Stimme
- Lampenfieber
- Übungen zum Aufwärmen, Entspannen und Gesunderhalten Ihrer Stimme

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Texte und Auftritte einzuüben und zu reflektieren. Sie erhalten ehrliches und wertschätzendes Feedback zu Ihrer Stimme und Auftrittskompetenz. Sie erweitern Ihr Repertoire für Stimme, Sprechen und Auftreten. Das Üben stärkt Ihre Präsenz in unterschiedlichen Kommunikationssituationen. Auf Wunsch arbeiten wir mit Video- und Audioanalyse.

Ziele:

- Der/die Coachee erweitert sein/ihr Stimmpotenzial und kann das Erlernte in seinem/ihrer Alltag umsetzen.
- Er/sie lernt, wie seine/ihre Stimme funktioniert und wie er/sie sie authentisch und wirkungsvoll einsetzen kann.
- Er/sie stärkt seine/ihre stimmliche Präsenz und lernt, mit seiner/ihrer Stimme sein/ihr Gegenüber zu berühren, zu begeistern und zu stärken.
- Er/sie erhält Raum für seine/ihre Anliegen.

Zielgruppe:

Pfarrer:innen, Sozialdiakon:innen, weitere kirchliche Mitarbeitende

Leitung:

[Denise Steiner](#), zert. Stimmtrainerin, lic. phil. Ethnologin, Oberbalm

Ort:

nach Vereinbarung. Vorzugsweise: Stimmatelier inspirare, Weissensteinstrasse 87, Bern

Dauer:

nach Vereinbarung

Daten:

nach Vereinbarung, Anzahl Coachings nach individuellem Bedarf

Kosten:

je nach Dauer (Coaching 60 Minuten: CHF 170 / Coaching 90 Minuten: CHF 255)

Referenznummer:

24-3-06

Für Auskünfte stehen wir Ihnen unter 031 340 26 41 oder via Mail an pwb@refbejuso.ch gerne zur Verfügung.