



## Atem, Stimme, Sprechausdruck

Wer viel spricht, ist rhetorisch, vor allem aber stimmlich sehr gefordert. Sprechen in der Öffentlichkeit oder vor Gruppen ist oft mit Redestress, Aufregung oder Angst verbunden. Lampenfieber, Atemnot, Heiserkeit sind oft die Folge. Das Seminar zielt darauf ab, das Stimmpotenzial zu verbessern und eine kraftvolle, klangvolle Stimme sowie eine wirkungsvolle Körpersprache zu entwickeln.

### Beschreibung

Sprechen Sie zu schnell, monoton oder unverständlich? Wirken Sie manchmal unsicher oder gehemmt? Wissen Sie nicht, was Sie mit den Händen machen sollen? Dann ist das Seminar „Stimmbildung und Körpersprache“ für Sie der richtige Einstieg in die Welt einer gelungenen Rhetorischen Kommunikation.

Trainiert wird zunächst eine klangvolle Stimme, eine verständliche Artikulation sowie abwechslungsreiches Sprechen mit Akzenten und Pausen. Das ist die klingende Seite der Rhetorik.

Auch Ihre körpersprachlichen Signale sind entscheidend für Ihren kommunikativen Erfolg, denn: Ihr Körper redet immer ein Wörtchen mit. Trainiert wird der gezielte Einsatz der non-verbalen Kommunikation mit den Schwerpunkten Haltung, Mimik und Gestik. Ihre körpersprachlichen Fähigkeiten sind elementar für Ihren Erfolg.

Ob Sie Vorträge oder Präsentationen halten oder an Gesprächen und Verhandlungen teilnehmen – die Grundlagen des erfolgreichen Sprechens vor oder mit Gruppen werden hier trainiert. Sie erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten und können so die Wirkung Ihrer Worte unterstützen. Sie lernen, überzeugend aufzutreten und die Körpersignale Ihres Gegenübers besser zu verstehen.

### Zielgruppen (m/w/d)

Das Seminar richtet sich an Personen, die beruflich oder privat stimmlich gefordert sind, wie Professoren, Lehrer, Führungskräfte, Juristen, Coaches, Schauspieler und Moderatoren.

Dieses Seminar bieten wir auch speziell für Lehrende an

### Inhalte, Ziele und Nutzen

Die Inhalte umfassen ökonomische Atmung, optimale Haltung, kraftvolle Stimme, verständliche Artikulation, auditive und visuelle Merkmale, Emotionen und Intention sowie Prophylaxe und Umgang mit Redestress.

Die Teilnehmer lernen, ihre Stimme durch richtige Atmung und Sprechtechnik zu einem wirkungsvollen Werkzeug zu machen, ihre Selbstsicherheit zu optimieren und ihre kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern, um souveräner und kompetenter aufzutreten.

Ziel bei diesem Seminar ist nicht „Schönsprechen“. Es geht vielmehr um die Fähigkeit, auch in sprechintensiven Situationen so zu sprechen, dass es nicht zu Heiserkeit oder gar zu Stimmstörungen kommt.

## Seminarinhalte 2 Tage

### 1. Ökonomische Atmung

- So fördern Sie Ihre stimmlichen Leistungen
- Grundlagen der Sprechatmung
- Fehler bei der Atmung und wie Sie diese vermeiden

### 2. Optimale Haltung

- Einfluss der Haltung auf Atmung und Stimme
- Körperliche Präsenz und souveränes Auftreten

### 3. Kraftvolle Stimme

- Ihre Stimme ist Ihre hörbare Visitenkarte
- Resonanzreiches Sprechen statt Lautstärke
- Die Klangfarben Ihrer Stimme wirken unmittelbar auf Ihre Zuhörer

### 4. Verständliche Artikulation

- Prägnante und verständliche Artikulation
- Vermeidung von Nuscheln und überspanntem Artikulieren
- Eine deutliche Artikulation fördert das Zuhören und Verstehen Ihrer Botschaft

### 5. Auditive Merkmale.

- Abwechslungsreiches Sprechen wirkt vital und kompetent
- Einsatz von Dynamik, Rhythmus und Pausen
- Reden und Präsentationen sprachlich interessant gestalten

### 6. Visuelle Merkmale.

- Ihr Körper redet immer ein Wörtchen mit
- Sympathisch wirken durch eine authentische Körpersprache
- Einklang von Worten und Körpersprache
- Unterstützung der Stimme durch natürliche Gestik

### 7. Emotionen und Intention

- Überzeugungskraft durch positive Emotionen
- Schaffung einer guten Gesprächsatmosphäre

### 8. Prophylaxe und Redestress

- Schonung der Stimme bei Belastung
- Stimmhygiene und Umgang mit Heiserkeit
- Bewältigung von Redestress und Lampenfieber

## Auffrischungs- und Vertiefungsseminare „Study & Train“

Das „Study & Train“-System bietet eine Kombination aus Basisseminaren und ergänzendem Einzeltraining oder Seminaren in kleinen Gruppen (2-6 Personen). In den Basisseminaren werden die wichtigen Grundlagen zu einem Thema vermittelt. Die Inhalte können anschließend in individuellen Trainings vertieft werden, um praktische Fähigkeiten zu verbessern. Diese Trainings können

## Ergänzende Seminare, Trainings, Logopädie

- Auftritt und Wirkung verbessern: Mit einer selbstbewussten Körpersprache die persönliche Präsenz stärken.
- Stimmgebung für Lehrende: Professoren, Dozenten, Trainer und Lehrer brauchen eine gesunde und funktionsfähige Stimme.
- Stimmgebung für Bühne, Funk und Fernsehen: Mehr Wirkung bei allen öffentlichen Auftritten.
- Logopädie: Bei einem entsprechenden Befund und mit einem privatärztlichem Rezept bieten wir Ihnen eine qualifizierte logopädische Behandlung an. Wir informieren Sie gerne.
- Redestress und Lampenfieber: Techniken zur Bewältigung von Redeangst und Lampenfieber
- Bewusst atmen—gesünder leben: Ein praktisches Training für mehr Gesundheit, Gelassenheit und Leistung
- AAP® - Grundlagen der Atemrhythmisch Angepassten Phonation: AAP ist eine wissenschaftlich begründete Vorgehensweise auf und heute Bestandteil jeder Ausbildung rund ums Sprechen.
- Atem, Stimme, Bewegung: Das Fachseminar richtet sich an Fachleute und Interessierte, für die der Atem aus unterschiedlichen Gründen im Mittelpunkt steht.

## Vorträge

Als erfahrene Keynote-Speaker halten wir Vorträge zu den Themen Stimmgebung, Körpersprache, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung.

Hier eine Auswahl zu den Themen „Stimmgebung und Körpersprache“:

- Powerfrauen piepsen nicht—Frauen brauchen starke Stimmen
- Bewusst atmen—gesünder leben—Leistungsfähigkeit steigern
- Redeangst und Lampenfieber—Mentales Training für Selbstsicherheit



## Entdecken Sie den farbigen Glanz Ihrer Stimme

Beim Sprechen sind viele Funktionsbereiche beteiligt: die Atemluft, die Stimme, die Artikulation, die Sprechgeschwindigkeit und die Körpersprache. All diese Elemente nehmen wir in ihrer Gesamtheit wahr und sie prägen den persönlichen Ausdruck beim Sprechen. Stimme und Körpersprache werden oft unbewusst eingesetzt, wodurch viele Potenziale ungenutzt bleiben.

Die Möglichkeiten, den Stimm- und Sprechausdruck zu verbessern, sind vielfältig. Das Seminar „Stimmbildung und Körpersprache“ zielt darauf ab, diese Potenziale zu erkennen und zu nutzen, um die eigene Stimme wirkungsvoller und ausdrucksstärker zu gestalten.

## So bleiben Sie hörbar

Unsere Stimme ist ein mächtiges Instrument, das beeinflusst, wie wir auf andere wirken, ob wir sie überzeugen, uns durchsetzen oder ihnen sympathisch werden. Viele Menschen konzentrieren sich zu sehr auf den Inhalt ihrer Worte und vergessen die Kraft des Klangs ihrer Stimme.

Das Seminar vermittelt die notwendigen Grundlagen für eine ökonomische Sprechweise und schult die am Sprechen beteiligten Prozesse. Ziel ist es, die dauerhafte Belastbarkeit der Sprechstimme zu trainieren, die stimmlichen und artikulatorischen Mittel kommunikativ einzusetzen und die sprecherischen, stimmlichen, gestischen und körpermotorischen Kommunikationskompetenzen zu entwickeln. Stimm- und Atemübungen bilden die Grundlage für die Stimmbildung.

## Methoden

- **Methodenmix:** Kombination aus theoretischer Einführung, praktischen Übungen, handwerklichen Tipps und Feedback.
- **Konkrete Praxis:** Übungen an verschiedenen Texten und Reden.
- **Teilnehmerbeteiligung:** Das Seminar lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich selbst einzubringen und verschiedene Techniken auszuprobieren.
- **Intensive Übungen:** Die einzelnen Phasen des Seminars werden durch intensive Übungen vertieft.
- **Individuelles Trainingsprogramm:** Jeder Teilnehmer erhält ein individuelles Trainingsprogramm zur Verbesserung der stimmlichen Leistung.
- **Schneller Transfer:** Das Konzept ermöglicht einen schnellen Transfer in die eigene Praxis.

## Was unsere Seminare und Trainings auszeichnet

- **Wissenschaft und Erfahrung:** Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und über 30 Jahren Erfahrung.
- **Konkrete Praxis:** Praxisorientierte Übungen unterstützen den Transfer in den Alltag.
- **Kleine Arbeitsgruppen:** Seminare finden in kleinen Gruppen mit maximal 12 Teilnehmern statt, um eine intensive Betreuung zu gewährleisten.

## Termine

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Internetseite.

## Rabatte

Wenn Sie sich gleichzeitig für mindestens 2 Seminare anmelden, oder wenn sich mindestens 2 Personen gleichzeitig anmelden erhalten Sie pro Seminar bzw. Person 5% Rabatt.

## Keinen passenden Termin gefunden - Seminare auf Anfrage

- **Seminare auf Anfrage:** Oft ergeben sich auf Anfrage weitere Seminare. Bestellen Sie unseren Newsletter über die Internetseite und vermerken Sie im Feld Nachricht, dass Sie sich speziell für dieses Seminar interessieren. Wir laden Sie dann gezielt ein.
- **Wunschtermin vereinbaren:** Bei mindestens zwei Anmeldungen können Sie mit uns einen zusätzlichen Termin vereinbaren. Wir schreiben dieses Seminar ergänzend an unsere Kunden aus.

## Einzeltraining, Seminar in kleinen Gruppen oder Inhouse-Seminare

Nutzen Sie die Möglichkeit, auf Sie zugeschnittene Seminarinhalte in einem Einzeltraining, in einer Kleingruppe (2-6 Personen) oder als Inhouse-Seminar zu vertiefen. Unser modulares Konzept ermöglicht eine individuelle Auswahl der Themen. Gemeinsam entwickeln wir ein passendes Angebot, das speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Organisation zugeschnitten ist.

## Weiterbildung effektiv und flexibel

Für Organisationen gibt es spezielle Angebote, die es den Mitarbeitern ermöglichen, sich direkt für Seminare anzumelden, was die Anmeldungen vereinfacht und Vorteile für die Organisationen bringt.

## Über uns

Odem in Stuttgart bietet seit 1994 kompetente Seminare und Einzeltrainings zu den Themen „Stimmbildung und Körpersprache“, „Rhetorik und Kommunikation“, „Konfliktmanagement und Mediation“, „Change-, Projekt- und Prozessmanagement“ sowie „Führung, Coaching und Karriere“. Diese Weiterbildungen sind darauf ausgerichtet, die kommunikativen und rhetorischen Fähigkeiten der Teilnehmer zu verbessern und sie in ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Die Seminare sind praxisorientiert und bieten eine Mischung aus theoretischer Einführung, praktischen Übungen und individuellem Feedback. Schwerpunkt Kommunikation.

### Schwerpunkt Kommunikation

Organisationstheoretisch betrachtet, bedingt Kommunikation eine Organisation. Organisationen sind offene, soziale Systeme, deren Mitglieder in einer funktionalen, zweckorientierten Ordnung regelbasiert interagieren und sich in einem ständigen Austausch mit der Organisationsumwelt befinden.

Wichtige Aspekte der Kommunikation:

- Gesprächs- und Kooperationsfähigkeiten: Essenziell für eine effektive Zusammenarbeit.
- Rede- und Präsentationskompetenz: Wichtig für überzeugende Auftritte und klare Informationsvermittlung.
- Teamfähigkeit und Einfühlungsvermögen: Fördern ein harmonisches Arbeitsumfeld und stärken die Zusammenarbeit.

Nutzen für die Organisation:

- Steigerung der Arbeitsergebnisse und -qualität: Durch bessere Zusammenarbeit und klare Kommunikation.
- Erhöhung der Mitarbeiterzufriedenheit: Mitarbeiter fühlen sich gehört und wertgeschätzt.
- Entdeckung von Innovationspotenzial: Durch offene Kommunikation und Austausch von Ideen.
- Aufdeckung organisatorischer und personeller Defizite: Verbesserte Kommunikation hilft, Schwachstellen zu identifizieren und zu beheben.
- Eine belastbare Gesprächskultur rechnet sich betriebswirtschaftlich für jede Organisation, da sie die Qualifikation der Mitarbeiter langfristig steigert und die Produktivität durch entsprechende Zielorientierung und Prozessoptimierung erhöht.



### Regina Toth

Regina Toth ist eine erfahrene Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin sowie Logopädin. Sie betreibt eine eigene Praxis und ist Dozentin an der SRH-Fachschule für Logopädie in Stuttgart. Zudem ist sie Vorsitzende des Gesamtbetriebsrats der SRH-Fachschulen und Lehrbeauftragte für Vortrags- und Präsentationstechniken sowie Moderation.

Qualifikationen und Tätigkeiten:

- Zertifizierte AAP® Trainerin nach Coblenzer/Muhar
- Systemischer Coach
- Mentaltrainerin

Regina Toth bringt ihre umfangreiche Expertise in die Seminare und Trainings ein, die von Odem in Stuttgart angeboten werden. Ihre Schwerpunkte liegen in der Atem-, Stimm- und Sprechbildung, was sie zu einer wertvollen Ressource für alle macht, die ihre kommunikativen Fähigkeiten verbessern möchten.

### Johann Scheidner

Johann Scheidner ist ein vielseitiger Experte in den Bereichen Atem-, Stimm- und Sprechpädagogik sowie Rhetorik- und Kommunikationstraining. Er ist zudem Körpertherapeut und Certified Rolfer®, Personal Trainer mit Schwerpunkten in Kraft- und Cardiofitness, sowie Mental- und Neurotrainer.

Qualifikationen und Tätigkeiten:

- Demografieberater, Führungskräftetrainer und systemischer Coach
- Mediator
- Redenschreiber

Johann Scheidner hat umfangreiche Erfahrungen als Senior Consultant, Vertriebsdirektor und Vertriebstrainer und leitet Management-Trainings und Coachings.