

# Sobi

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster  
Achtermannstraße 10–12 · 48143 Münster  
Telefon 02 51 / 51 11 77 · Fax 02 51 / 4 82 81 88 · Mail [info@sobi-muenster.de](mailto:info@sobi-muenster.de)  
[www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)

## ***Bildungsurlaub:*** **Stimme wirkt**

### ***Zielgruppe:***

Für Menschen deren berufliche Tätigkeit mit viel Sprechen einhergeht und andere Interessierte

### ***Lerninhalte und Lernziele:***

Die Stimme ist ein wichtiges Kriterium für dein persönliches Wohlbefinden und deine Karriere. Sie entscheidet darüber, ob die Gesprächsatmosphäre angenehm ist und du deine Inhalte überzeugend transportieren. Gleichzeitig beeinflusst die Stimme deinen Charakter. Denn der Klang deiner Stimme entscheidet über deine Wirkung auf andere und bewirkt somit eine Reaktion, die dich prägt.

Wenn du deine Stimme gut kennst und die Mechanismen verstehst, kannst du gezielt einsetzen.

In dieser Fortbildung zeigt Kirsten Mall dir einen Zugang zu deiner Stimme sowie einen schonenden, leichten und flexiblen Stimmgebrauch. Mit Hilfe von Stimm-, Körper- und Wahrnehmungsübungen werden deine Fähigkeiten und Stärken entdeckt und weiterentwickelt. Im Mittelpunkt steht dabei dein Wohlfühl.

So kannst du zukünftig gezielt und authentisch agieren.

- Zuhörer:innen fesseln
- Überzeugend auftreten
- Mit Freude sprechen
- Selbstbewusstsein stärken
- Persönlichkeit entwickeln
- Stimmig auftreten

Das Ziel der StimmConcept-Methode ist es, dir dein Potential bewusst zu machen und dich zu ermutigen damit gezielt zu agieren.

### ***Kursleitung:***

**Kirsten Mall**, staatl. geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Individualpsychologische Beraterin/Coach (DGIP/AGIP). Sie gibt Coaching in den Bereichen: Stimmtherapie, Gesangs- und Sprechertraining, Individualpsychologische Beratung, Selbstsicherheitstraining.

*Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.*

**Konzept:**  
Stimme wirkt!

**Termin + Unterrichtsstunden:** \_\_\_\_\_ - 24 Ustd

**Zeiten:** Mo – Mi 09.00 – 16.00h

**Montag:**

09.00 – 12.00 Uhr

- Begrüßung der Teilnehmer:innen, Seminarüberblick, Organisatorisches
- Selbstreflexion zur eigenen Stimme
- Erster praktischer Kontakt mit dem Thema: Partnerübung + Plenum (Vorstellung)
- Die Wirkung der Stimme: Überblick über Wirkmechanismen u. Zusammenhänge, Hörübung
- Grundlagen der Stimme – Atmung und Artikulation (Theorie und Praxis)

13.00 – 16.00 Uhr

- Körperübung zur Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Das A und O der Körperhaltung
- Wechselwirkung zw. innerer und äußerer Haltung (typische Haltungsmuster aus dem Alltag)
- Bedeutung der Haltung für die Stimme – praktische Übungen
- Tagesreflexion

**Dienstag:**

09.00 – 12.00 Uhr

- Stimmungsbild einfangen, Fragen klären
- Stehgreifübung mit anschl. Selbstreflexion (Konjunktionen)
- 3 wichtige Merkmale der Stimme (Theorie und Praxis)

13.00 – 16.00 Uhr

- Bewegt von Kopf bis Fuß: Mimik, Gestik, Kinesik, Proxemik
- Atmung, Haltung und Stimme als wichtige Faktoren der Selbstsicherheit: Auseinandersetzung mit dem eigenen Auftreten, Stärkung durch Übungen, durch
- bewussten Stimmeinsatz Wohlgefühl erreichen
- Improvisationsübung (AinA)
- Tagesreflexion

**Mittwoch:**

09.00 – 12.00 Uhr

- Warm Up-Übungen = Wrap up
- Vorbereitung auf individuelle Kurzvorträge
- Vorträge & Feedback (Teil 1) (dazw. Auflockerungsübungen und Wiederholung)

13.00 – 16.00 Uhr

- Vorträge & Feedback (Teil 2)  
Bewusstmachung der Veränderungen und Ressourcen: Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen und meine Stimme gezielt einsetzen zu können?  
Phantasiereise zu den vergangenen 3 Tagen, in Einzelarbeit Rückschau auf das Seminar: Was hat mich gestärkt? Was möchte ich neu für mich umsetzen?
- Reihum Blitzlicht: jede/r stellt die Erkenntnisse vor, die sie/er mitteilen möchte
- Abschluss