

# Besser sprechen unter Stress

## Stimmbildungs- und Ausdrucksseminar

Wann sprechen Sie unter Stress?	im Publikumsverkehr in Führungspositionen beim Telefonieren beim Vortragen und in vielen weiteren Situationen, die (nur) Ihnen bekannt sind
Das Kursziel ist:	den Atem beherrschen mit dem Atem die Stimme kontrollieren Körperhaltung die Technik des Auftretens Körpersprache einsetzen die eigene Präsentation
Was bringt dieser Kurs?	Der Kurs entspannt Körper und Seele formt Bewußtsein und Selbstbewußtsein gibt Sicherheit vor Zuhörern
Worin drückt sich das aus? Ich werde beispielsweise wissen,	wie ich stehen muß wo ich meine Hände lassen kann wie ich Beklemmungen überwinde wie ich überzeugender wirken werde, ohne Inhalte zu ändern wie ich Pausen einsetze, um bestimmte Wirkungen zu erzielen
Für wen ist dieser Kurs geeignet?	für Firmenangestellte und Manager für Lehrer und Studenten für Beamte und Selbständige
Aufbau des Kurses:	Bauchatmung erfahren Atmung und Ton verbinden Atmung, Ton und Vokale verbinden Atmung, Ton, Vokale und Konsonanten verbinden Silben, Wörter, Sätze modulieren einzelne Körperübungen, Korrektur der Körperhaltung sprachlichen Ausdruck einüben: Telefonat, Diskussion, Vortrag