

Frau will gehört werden!

Stimme und Atmung

Ihre Präsentation ist irgendwie gut gelaufen und Sie wissen nicht warum? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass dies eventuell an Ihrer Stimme liegen könnte? Für Frauen ist es im Gegensatz zu Männern oft schwieriger, sich im Job oder in großen Menschengruppen – besonders in reinen Männerrunden – sprachlich durchzusetzen und wirkungsvoll, souverän und kompetent aufzutreten. Frauen, die mit ihrer Stimme richtig umzugehen wissen, werden ernster genommen. Die Stimme ist ein Instrument, das Emotionen beim Gegenüber erzeugt und dessen Wirkung von vielen Faktoren abhängt. Je verspannter oder ängstlicher Frau ist, desto unsicherer klingt die Stimme, je entspannter Sie sind, desto voluminöser und voller wird Ihre Stimme klingen.

Der Atem ist die körperliche Basis für das Sprechen. Ohne Atmung gibt es kein Leben, keine Lebensenergie: ohne Atmung aber auch keine Stimme und damit kein Sprechen. Denn auf dem Ausatemungsstrom sprechen wir. So kann man Sprechen als „klingend gemachtes Ausatmen“ bezeichnen. Atmung, Stimmgebung und Artikulation bilden einen komplexen, ganzheitlichen Vorgang. Stimme und Atmung hängen unmittelbar zusammen, deswegen sind sie im Training nicht zu trennen.

Inhalte:

- Die richtige Atemtechnik als Fundament einer starken Stimme
- Öffnen der Resonanzräume
- Übungen zu Artikulation und Aussprache
- Sie werden an verschiedenen ausgewählten Texten Akzentuierung, Lautstärke, Sprechtempo, Modulation und Atemführung üben.

Referentin:

Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Regisseurin, Coach, Frankfurt

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 bis maximal 15 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Stühle im Stuhlkreis und mehrere Tische am Rand

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6-7 Zeitstunden.

Maximale Entfernung:

hessenweit