

# Arbeitsinstrument Stimme: Stimm- und Sprechtraining

## **Inhalt**

Eine trainierte Stimme und eine klare Aussprache sind eine gute Basis, einen Vortrag wirkungsvoll, ausdrucksstark und überzeugend zu gestalten. Mit einer guten Atemtechnik sowie mit Stimm- und Sprechtraining lassen sich die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Stimme deutlich steigern.

Das Seminar fokussiert auf folgende Themen:

- Atmung, Stimmbildung, Stimmschonung
- Kraft, Ausdauer, Tragweite durch Atemtechnik und Stimmtraining
- Klare Aussprache durch gute Artikulation
- Umsetzung in spontanen Vorträgen

Die Vorgehensweise des Seminars orientiert sich dabei an der Schauspielausbildung: Nach dem Training von Selbst- und Fremdwahrnehmung, von gezielter Beobachtung und Sensibilisierung für das Thema Stimme, wird mit Körper-, Atem-, Stimm- und Sprechübungen das eigene Repertoire erweitert. Kleine Rollenspiele und Improvisationen dienen dazu, das neu Erforschte in Aktion (Impulsvortrag / Präsentation) zu überprüfen und in den beruflichen Kontext zu setzen.

## **Sie als Teilnehmende**

- setzen sich mit dem Arbeitsinstrument Stimme auseinander und verstehen, wie Lautbildung funktioniert.
- erleben, wie eine gute Körperhaltung und eine ökonomische Atmung Ihren Sprechduktus unterstützt.
- lernen die Prosodie (wörtlich „Hinzugesang“: Artikulation, Intonation, Modulation, Rhythmus, Dynamik) für Ihre Aussagekraft zu nutzen
- bekommen ein Feedback zu Ihrer Stimmwirkung und individuelle Tipps für Ihren Stimmeinsatz.

## **Teilnehmerzahl:**

8-12

## **Zeiten:**

1,5-tägiges Seminar: 16-19 Uhr und 10-18 Uhr  
Auf Wunsch sind auch andere Zeiten möglich.

## **Leitung:**

Ingrid Gündisch / Dipl. Schauspiel-Regisseurin, Coach und Trainerin

## **Kontakt:**

Ingrid Gündisch, Eppendorfer Weg 159, 20253 Hamburg  
Festnetz: 040 18 12 13 77, Mobil: 0170 58 27 377  
ingrid@guendisch.de  
www.ingrid-guendisch.de