

## Regionale Online-Fortbildungsveranstaltung/Online-Workshop

### „Stimmkraft und lebendiges Sprechen“ Stimmgesundheit für inneres Wohlbefinden

- Zeit:** Mittwoch, 05. Mai 2021, 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr
- Ort:** Online-Meeting auf der Plattform Zoom: Eine Information über die Zugangsmodalitäten/-daten erhalten die Teilnehmer per Mail nach Genehmigung der Anmeldung in FIBS.
- Teilnehmer:** Max. 10 Lehrkräfte, um individuelles Feedback zu ermöglichen
- Hinweis:**
- Es wird ein PC oder Laptop mit Internetverbindung benötigt.
  - Es ist erwünscht, dass die Lehrkräfte mit Kamera am Online-Seminar teilnehmen.
  - Für praktische Übungen sollen sich die Teilnehmer\*innen mit dem Mikrofon zuschalten.
- Anmeldung in FIBS:** Unter der Kursnummer M024-0/21/27  
Anmeldeschluss: Freitag, 30. April 2021  
Eine Information über die Zugangsmodalitäten/-daten erhalten die Teilnehmer per Mail nach Genehmigung der Anmeldung in FIBS.
- Hinweise zum Inhalt dieses Workshops:** Oft gehen Vielsprecher mit einem „Kaltstart“ in den Unterricht. Dabei trainieren die „Spitzensportler“ nie, ohne sich aufzuwärmen. Die Stimme wird oft mit einem Instrument oder, wie Ingrid Amon (Expertin für Stimm- und Sprechtechnik), behauptet, einem Auto verglichen, welches immer gewartet und gepflegt werden muss, um den Motor nicht zu gefährden. Dieser Workshop widmet sich schwerpunktmäßig der Intensivierung mit Sprach- und Bewegungsübungen bzw. Texten.

#### Program m:

Zeit	Thema/Programmpunkte	Referentin
14:30 Uhr – 16:00 Uhr	<p><b>Stimmkraft und lebendiges Sprechen – Stimmgesundheit für inneres Wohlbefinden</b></p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atem- und Entspannungstechniken, um gesund zu bleiben; Tiefatmung statt Hochatmung</li> <li>- Die optimale Körperhaltung für Stimmvolumen und offene Klangräume im Stehen/Sitzen</li> <li>- Was können wir tun, um uns stimmlich aufzuwärmen?</li> <li>- Lebendiges, dynamisches Sprechen unter Einsatz der Körpersprache und der W-Fragen</li> <li>- Mimik und Gestik bestimmen den Tonfall</li> <li>- Kurze Tipps für den „SOS-Notfallkoffer“ und präventive Mittel</li> <li>- Wir üben das ökonomische Sprechen mit Maske</li> <li>- Feedback</li> </ul>	Sonja Beck

- Leitung:** Ltd. RSD MB Johannes Koller
- Referentin:** Sonja Beck  
Kommunikationstrainerin, Schauspielerin  
Homepage: [www.sonjabeck.de](http://www.sonjabeck.de)  
[mail@sonjabeck.de](mailto:mail@sonjabeck.de) für Teilnehmerfragen