

---

## Regionale Fortbildungsveranstaltung/Workshop Stimmgesundheit und Wohlbefinden beim Sprechen im Schulalltag – wie verschaffe ich mir „Gehör“?

**Termin:** Montag, 24. April 2023, 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Ort:** Transmar Travel Hotel, Bühlstr. 12, 95463 Bindlach  
Hoteleigene Parkplätze stehen kostenfrei zur Verfügung.

**Teilnehmende:** Max. 13 Lehrkräfte  
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

**Veranstaltungsbeschreibung:** Wie unterstützt meine Körpersprache und Haltung den Stimmklang?  
Was brauche ich als Lehrer im Schulalltag, um meine Stimme zu entlasten?  
Ziel ist ein ökonomisches Sprechen anstatt Schreien & lautes Sprechen. Das erwünschte „Rüberkommen“ und „Ankommen“ wird in diesem Kurs beleuchtet.  
Mit Warm-up-Übungen, die man täglich anwenden sollte als Vielsprecher wie der Leistungssportler vor dem Startschuss. Die Tiefenatmung mit dem Zwerchfelleinsatz hilft, lange Sprechbögen zu formulieren.  
Humorvolle Momente mit witzigen Texten erheitern uns stimmlich. Und zu guter Letzt – all Ihre stimmlichen Wünsche: Gerne vorher unter [www.sonjabeck.de](http://www.sonjabeck.de) ankündigen.

- eine lebendige Körpersprache/Körperhaltung – der sichere, gesunde Stand im Stehen und Sitzen
- Warm-up: Entspannungs- und Atemtechniken mit dem Zwerchfell
- die Stimme zum Klingen bringen - das tägliche Aufwärmen
- die bestimmende und die einladende Stimme
- Haltungsziele
- präzise Artikulation – humorvolle Texte
- die belastbare Stimme
- Austausch - Feedback

**Anmeldung in FIBS:** Unter der Kursnummer M024-0/23/331625-1

**Anmeldeschluss:** 30.03.2023

**Direkter Link zu FIBS:**

[http://fibs.alp.dillingen.de/suche/details.php?v\\_id=271891](http://fibs.alp.dillingen.de/suche/details.php?v_id=271891)

## P r o g r a m m:

Zeit	Thema/Programmpunkt	Referierende(r)
09:00 Uhr – 09:15 Uhr	Begrüßung, Organisatorisches	Ltd. RSD MB Johannes Koller Sonja Beck
09:15 Uhr – 10:45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ablaufplan/Ziele - Fragenkatalog</li> <li>• Entspannen und Atmungstechniken</li> <li>• das tägliche Warm-up</li> <li>• Körperhaltung bewusst vorbereiten und öffnen</li> <li>• Körpersprache und Stimmklang</li> </ul> <i>mit Übungen in der Gruppe/zu zweit/allein</i>	Sonja Beck
10:45 Uhr – 11:00 Uhr	<i>Kaffeepause</i>	
11:00 Uhr – 12:45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie entsteht ein Ton?</li> <li>• Zwerchfell-Atmung</li> <li>• Schulalltag und Beispiele der stimmlichen Herausforderungen</li> <li>• Lärmpegel, klare Anweisungen, nonverbale Möglichkeiten, etc.</li> </ul> <i>mit Übungen</i>	Sonja Beck
12:45 Uhr – 13:30 Uhr	<i>Mittagspause</i>	
13:30 Uhr – 14:45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kurze Feedbackrunde</li> <li>• Prävention und Notfallkoffer</li> <li>• innere Haltung – äußere Haltung</li> </ul>	Sonja Beck
14:45 Uhr – 15:00 Uhr	<i>Kaffeepause</i>	
15:00 Uhr – 16:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artikulation</li> <li>• Feedback</li> <li>• „Wunschkonzert“</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 Fragen der Teilnehmenden

**Hinweise:**

Dienstbefreiung ist im KMS vom 25.07.1974 Nr. II/7-8/111 914 geregelt. Es werden nur Fahrtkosten für Lehrkräfte an einer staatlichen Realschule Oberfrankens bezahlt, keine Tagegelder; triftige Gründe für PKW-Benutzung sind anerkannt. Dienstunfallschutz wird zugesichert. Bei Fahrten mit der Deutschen Bahn (2. Klasse; ohne Zuschläge) ist der Großkundenrabatt-GKR des Freistaates Bayern zu nutzen, Kunden-Nr. 7102302. Dazu ist beim Kauf der Fahrkarte diese Einladung vorzulegen. Fahrten mit dem eigenen Fahrzeug fallen nicht unter die Dienstfahrt-Fahrzeug-Versicherung des Freistaates Bayern.

Es wird dringend darum gebeten, an den einzelnen Orten Fahrgemeinschaften zu bilden. Für Veranstaltungen, die am Dienst- oder Wohnort der Teilnehmerin, des Teilnehmers abgehalten werden, können keine Fahrtkosten erstattet werden.