

Stimmige Stimme

Stimm- und Auftrittstraining für eine Stärkung von Frauen in pädagogischen, sozialen und beratenden Berufen

Die Stimme ist ein wesentlicher Teil von uns. Im beruflichen Alltag ist sie oft ausschlaggebend für den Erfolg eines Vorhabens, für die eigene Position im Unternehmen, ist sie doch ein wichtiges Instrument im beruflichen Handeln.

Anhand von Artikulations- und Modulationsübungen mit Texten und Liedern wird sowohl die Sprech- als auch die Singstimme gezielt gefördert. Die Stimme wird auf diese Weise kraftvoller und kann so im Alltag effektiver und zugleich ressourcenschonender eingesetzt werden.

Darüber hinaus werden stressregulierende Körperübungen und Techniken des Selbstwerttrainings nach Dr. M. Bohne (Prozess- und Embodiment Psychologie) erlernt, die helfen, auch in herausfordernden „Auftrittssituationen“ im Berufsalltag effektiv und fokussiert bleiben zu können. Achtsamkeitsübungen zur Stressregulation im Berufsalltag runden das Programm ab.

Der Wechsel von Ruhe- und Aktionsphasen erlaubt eine Vertiefung der neu erworbenen Erfahrungen und lässt darüber hinaus genügend Zeit, die Insel und das Meer zu genießen.

Sechs bis sieben Stunden verbringen die Teilnehmerinnen pro Tag in der Gruppe.

Das Seminar setzt die Bereitschaft aller Teilnehmerinnen voraus, sich auf sich selbst und die Gruppe einzulassen.

Ziele:

- Gezielte Stärkung und Förderung der Sprech- und Singstimme für einen gelingenden Auftritt in beruflichen Situationen von Frauen
- Erwerb von Fähigkeiten der eigenen Stressregulation im Arbeitsalltag
- Erlernen von Achtsamkeitsübungen zur Konzentrationsförderung am Arbeitsplatz
- Aktive Vorsorge für einen ressourcenvollen Einsatz der Stimme im Berufsleben
- Positive Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung durch ganzheitliche Stimmbildung
- Achtsamkeitsübungen zur Resilienzstärkung

Zielgruppe:

- Frauen in pädagogischen, sozialen und beratenden Berufen u.a.
- Generell interessierte Frauen (gerne können auch Frauen teilnehmen, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen)

Ablaufplan

Stimmige Stimme

Berufliche Qualifizierung für Frauen in pädagogischen Berufen und damit einer gleichberechtigten Teilhabe an gesellschaftlicher Verantwortung

18. – 22. Oktober 2021

I. Tag: Montag (Unterrichtszeit insgesamt 7 Stunden, davon 2 Stunden mit gesellschaftspolitischem Anteil)	
09:00 – 10:30	<ul style="list-style-type: none">○ <u>Begrüßung und Vorstellung</u> der Seminarleitung und des Programmablaufs des Bildungsurlaubs○ <u>Soziometrische Übungen zum Kennenlernen</u>○ <u>Einzel- und Kleingruppenarbeit:</u> Erarbeiten eines persönlichen Lernziels für die im beruflichen Kontext einzusetzende Stimme mit der Methode des Züricher Ressourcenmodells nach Maya Storch
10:30 – 10:45	Pause
10:45 – 12:45	<ul style="list-style-type: none">○ <u>Vortrag, Gruppenarbeit und Diskussion:</u> Frauen in Deutschland auf dem Weg zur Gleichstellung: Er kämpfte Gleichstellung? Ein Blick zurück – eine Bestandsaufnahme im Jetzt
12:45 – 16:00	Mittagspause und Rekreation
16:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none">○ <u>Gruppenarbeit: Selbstwerttraining für Frauen:</u> Wie gelingt es Frauen sich wirkungsvoll und erfolgreich zu präsentieren und von weiblich sozialisierten defizitären Glaubenssätzen zu verabschieden?○ <u>Praktische Übungen:</u><ul style="list-style-type: none">• Durchlässigkeitsübung zur Resonanzenerweiterung der Stimme im Körper für ein gelingendes Sprechen• Konsonatenübungen zur Verfeinerung der Artikulation und der höheren Verständlichkeit in Gesprächen mit Einzelnen und vor Gruppen
18:00 – 19:00	Abendessen
19:00 - 20:30	<ul style="list-style-type: none">○ <u>Praktische Übungen:</u> Vertiefende Resonanz- und Klangübungen zur Stärkung der Sprechstimme im Berufsalltag unter Berücksichtigung der persönlichen Lernziele mit Übungen zur Sprechstimme, Klangübungen und Liedern

2. Tag: Dienstag (Unterrichtszeit insgesamt 6,5 Stunden, davon 1,5 Stunden mit gesellschaftspolitischem Anteil)	
09:00 – 10:30	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Praktische Übungen:</u> Aktivierende Körperübungen für eine gute körperliche und stimmliche Präsenz ○ <u>Vortrag:</u> Einführung in die Theorie der Prozess- und Embodiment fokussierten Psychologie nach Dr. M. Bohne ○ <u>Praktische Übungen:</u> Stressregulierende Körperübungen zur Effektivitätssteigerung für herausfordernde berufliche „Auftrittssituationen“ wie z. B. bei Konfliktgesprächen, vor Gruppen, etc.
10:30 – 10:45	Pause
10:45 – 12:15	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Vortrag, Gruppenarbeit und Diskussion:</u> Sprachliche Gleichstellung von Frau und Mann: ein Überblick und neue Perspektiven
12:15 – 16:00	Mittagspause und Rekreation
16:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Vortrag:</u> Präsentation der „5 Lösungsblockaden“ nach Dr. M. Bohne als lösungsorientierter Ansatz zur Stressbewältigung ○ <u>Praktische Übungen:</u> Achtsamkeitsübungen mit dem Fokus auf Atmung und Klang zur Steigerung der Konzentration und Arbeitsfähigkeit
19:00 – 20:30	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Film, Kurzvortrag und Diskussion:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Vorführung des Dokumentationsfilms „Der Klang der Stimme“ • Kurzvortrag mit weiteren Informationen über die Einsatzmöglichkeiten und Funktion der Stimme • Diskussion über Transfermöglichkeiten der im Films gezeigten Aspekte in das eigene berufliche Umfeld
3. Tag: Mittwoch (Unterrichtszeit insgesamt 6,5 h)	
09:00 – 10:30	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Praktische Übungen:</u> Zur „Stimmhygiene“ im beruflichen Alltag bei hoher Stimmbelastung
10:30 – 10:45	Pause

10:45 – 12:15	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Praktische Übungen:</u> zur Umsetzung der Prinzipien des „Selbstwerttrainings nach Dr. M. Bohne“ in Bezug auf Auftritte und Selbstbehauptung in (Konflikt-) Gesprächen, Meetings oder Vorträgen sowie Erlernen von lösungsorientierten funktionalen Glaubenssätzen zur größere Durchsetzungsfähigkeit und erfolgreicher Präsenz im beruflichen Kontext, kombiniert mit Stimmübungen und Übungen zur kongruenten Körpersprache
12:15 – 16:00	Mittagspause und Rekreation
16:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Praktische Übungen:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefende und aktivierende Körperübungen für eine gute körperliche und stimmliche Präsenz • Übungen mit Feedback aus der Gruppe zu den erarbeiteten persönlichen Lernzielen für die Stimme (Themenfelder u. a.: Umgang mit Auftrittsangst, Prononcieren der Durchsetzungsfähigkeit mit einem bewussten Einsatz der Stimme, Finden einer angemessenen Lautstärke etc.)
18:00 – 19:00	Abendessen
19:00 – 20:30	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Praktische Übungen:</u> <ul style="list-style-type: none"> • (individuell) zur Indifferenzlage der Sprechstimme • (in der Gruppe) zur Artikulation, Modulation und Wahrnehmungsschulung zum differenzierten Einsatz der Stimme mit Texten und Gedichten, Klangübungen und Liedern
4. Tag: Donnerstag (Unterrichtszeit insgesamt 6,5 h, davon 3 h mit gesellschaftspolitischem Anteil)	
09:00 – 10:30	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Vortrag und Diskussion:</u> "Warum nur Frauen?" : 100 Jahre Ausbildung für soziale Berufe
10:30 – 10:45	Pause
10:45 – 12:15	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Interaktive Lektion und Diskussion:</u> „Zur Renaissance tradierter weiblicher Körpersprache und Frauenbilder in den sozialen Medien sowie Impulse für einen konstruktiven Umgang damit“
12:15 – 16:00	Mittagspause und Rekreation
16:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Praktische Übungen:</u> <ul style="list-style-type: none"> • zur Stärkung der Bruststimme und vertiefende Übungen zur Artikulation • Vorbereitung einer Präsentation aus dem Arbeitskontext für die Werkstattaufführung am Abend in Kleingruppen
18:00 – 19:00	Abendessen
19:00 – 20:30	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Werkstattaufführung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Simulation von Auftrittssituationen im Berufsalltag • Feedbackrunde mit unterstützenden Anregungen für den konkreten Arbeitskontext.

5. Tag: Freitag
(Unterrichtszeit insgesamt 6,5 h)

09:00 – 10:30	<ul style="list-style-type: none">○ <u>Lektion:</u> Achtsamkeitstraining im Spannungsfeld zwischen Stressregulation, Resilienzsteigerung und „radikaler“ Optimierung der Arbeitskraft○ <u>Praktische Übungen:</u><ul style="list-style-type: none">• zum fokussierten und ressourcenreichen Einsatz der Stimme auch bei hoher Geräuschkulisse• Präventiv zur Stressregulation mit Achtsamkeitsübungen (z. B. <i>Bodyscan</i> in Verbindung mit Klangübungen)
10:30 – 10:45	Pause
10:45 – 12:15	<ul style="list-style-type: none">○ <u>Praktische Übungen:</u> zur Artikulation und Modulation für eine verbesserte Präsenz und Überzeugungskraft (vertiefend)
12:15 – 16:00	Mittagspause und Rekreation
16:00 - 18:00	<ul style="list-style-type: none">○ <u>Fazit und Résumé:</u> Wurde das zum Seminarbeginn formulierte persönliche Lernziel erreicht?○ <u>Praktische Übungen:</u> Nochmalige Vertiefung der erlernten Stimm-, Atem- und stressregulierenden Übungen sowie Transfer und Integration in den individuellen Berufsalltag
18:00 – 19:00	Abendessen
19:00 – 20:30	<ul style="list-style-type: none">○ <u>Reflexion und Auswertung des Seminars</u>