

Resilienz und Stimme

Bildungsurlaub / Bildungszeit

In vielen Bereichen des beruflichen Lebens ist ein sicheres Auftreten und eine überzeugende Sprache neben fachlichen Kompetenzen wichtig. Egal, ob Sie einen Vortrag halten, mit Kollegen oder Mitarbeitern sprechen oder sich vor Kunden präsentieren, die Stimme und Ihr Auftreten entscheidet stark mit, ob Sie mit Ihren Anliegen Erfolg haben.

Sich mit der eigenen Stimme einzusetzen, führt bei nicht wenigen Menschen zu Überlastungen. Oft schleichend und anfangs kaum wahrnehmbar, ermüdet die Stimme und auch Körper und Geist zeigen Erschöpfungssymptome. Gleichzeitig kennen wir alle Menschen, die scheinbar mühelos die eigene Stimme mit hoher Präsenz und Ausdruckskraft einsetzen können, ohne sich zu verausgaben. Diese Menschen scheinen eine hohe Resilienz zu verfügen. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz schwieriger Umstände die seelische Kraft zu haben, mit diesen Widrigkeiten gut umgehen und sich immer wieder neu aufrichten zu können. In Bezug auf die Stimme bedeutet dies, auch bei hoher Beanspruchung ein lebendiges, stimmiges und überzeugendes Auftreten zu bewahren.

Erfreulicherweise ist Resilienz und ein gesunder Umgang mit der eigenen Stimme erlernbar und trainierbar und auf den jeweiligen Berufskontext sehr gut anwendbar.

Mit gezielter Stimm- und Atemarbeit können Sie Ihre Stärken herausarbeiten, um auch bei Stress und Belastung ausgeglichen und gelassen zu bleiben. Durch spezielle Atemschulung können Sie lernen, mit Atemproblemen, Lampenfieber, Schnellsprechen, Heiserkeit und anderen Stimmstörungen umzugehen und Erschöpfung vorzubeugen. Sie erfahren, wie Sie ein inaktives und anstrengendes Sprechen verändern und Ihre (Sprech-)Möglichkeit auch in angespannten Situationen erweitern können.

Bewusste Atmung, eine deutliche Aussprache und eine ausdrucksvolle Stimme tragen dazu bei, Ihr gesamtes Stimm- und Ausdruckspotential auszuschöpfen und dabei ressourcenschonend zu agieren. Sie sind in der Lage, mit einer starken und authentischen Stimme präsent zu sein, ohne zu ermüden oder gar auszubrennen. Eine ausdrucksvolle Stimme und eine ausgeprägte Resilienz greifen ineinander.

Das Seminar lädt Sie dazu ein, sich mit und durch die Stimm- und Atemarbeit zu stärken und die gewonnene Sicherheit im (beruflichen) Alltag zu integrieren.

Seminar Nr.:	821026
Termin:	25.10.2026 – 30.10.2026
Dauer:	So 18:00 – Fr. 13.30 Uhr
Ort:	Bildungshaus Bernried, Starnberger See
Preise:	955,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 120,- € insgesamt 1.155,- € für Einrichtungen/ Firmen

Kurtaxe im Preis enthalten.

Dozentin: Hella Prockat

Hella Prockat ist eine Atemtherapeutin® nach Middendorf, Dipl.Gesangspädagogin,

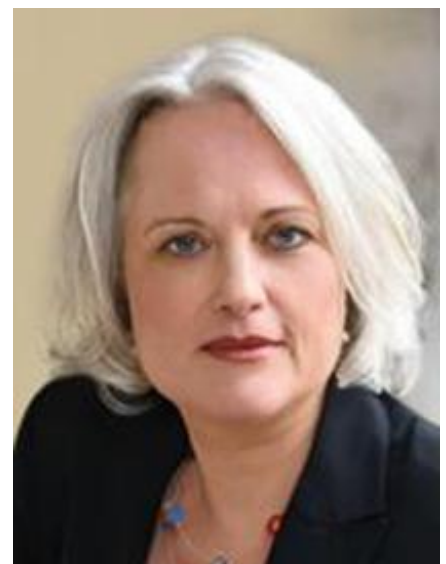
Studium: Ilse Middendorf Institut Berlin, Hochschule für Musik, Dresden, Capital University Columbus/Ohio (USA)

Tätigkeit: Inhaberin der Praxis für Atem und Stimme Berlin, Dozentin an Institutionen, Musikakademien, Musikschule Berlin

Teilnehmendenzahl: 10-16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende digitale Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.

**Die Dozentin
Hella Prockat**



Seminarinhalte

Sie lernen

- Gesetzmäßigkeiten und Grundlagen der Stimm- und Atemtechniken nach wissenschaftlichen Erkenntnissen kennen.
- wahrzunehmen, wie und wann Sie in Ihrer Kommunikation sich derart anstrengen müssen, dass Sie zum einen ineffektiv werden und zum anderen eine Überlastung Ihres stimmlichen Einsatzes droht.
- die Auswirkungen Ihrer Aktivitäten von emotionalen Bewertungen oder Denkmustern zu trennen.
- Ihren eigenen Rhythmus und ihre persönliche Bewältigungsstrategie bei (beruflichen) Herausforderungen zu finden.
- Ihre Atemreaktion und den Stimmklang unter Belastung und Stress so zu ändern, dass diese sich mehr und mehr einer entspannten Situation angleichen.
- Ihre eigenen Möglichkeiten zu finden, Ihre Resilienz und Ihre Stimpotential nachhaltig zu stärken.

Ihr Nutzen

- Sie lernen Ihre eigenen Fähigkeiten, Stärken und Schwächen erkennen, um in Ihrem Arbeitsalltag eigenverantwortlich zu handeln.
- Sie schulen Ihre Wahrnehmungsfähigkeit, um in herausfordernden Situationen ressourcenorientiert agieren zu können.
- Sie erweitern Ihre Methodenkompetenz, um im beruflichen Alltag verbale und nonverbale Ausdrucksformen zielgerichtet einzusetzen und souverän bleiben zu können.
- Sie erweitern Ihre Präsentationsfähigkeit um sich in der Arbeit mit dem Team oder mit Ihren KundInnen/KlientInnen erfolgreicher einbringen zu können.
- Sie trainieren Ihre Regenerationsfähigkeit um Ihre Arbeitsfähigkeit, auch in herausfordernden Zeiten, zu erhalten.
- Sie können Ihre Spontaneität, Ihren Optimismus und Ihre Kreativität aktivieren um im Berufsumfeld flexibler agieren zu lernen.
- Sie lernen Ihre Stimm- und Atemfunktion kennen und setzen Ihre Stimme im beruflichen Alltag effektiv und überzeugend ein.

Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u. ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0, zentrale@bildungshaus-bernried.de). Den aktuellen Mehrpreis pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster. Bitte erkundigen Sie sich dort.



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen. Für Teilnehmende, die eine spätere Abreise eingeplant haben, stehen im Haus um 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen bereit.

Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.