

## Stimme und Präsenz – Ausdrucksstark im Beruf

### Bildungsurlaub

Mit einer lebendigen und authentischen Stimme und einer ausdrucksstarken Präsenz können wir begeistern und überzeugen. Egal, ob wir einen Vortrag halten, mit einem Kollegen oder Mitarbeiter sprechen oder mit einem Kunden telefonieren, die Stimme und unser Auftreten entscheidet stark mit, ob wir sympathisch wahrgenommen werden und unser Anliegen ernst genommen wird.

Wir können uns darin schulen, unser gesamtes Stimm- und Ausdruckspotential auszuschöpfen. Für unseren Berufskontext profitieren wir davon erheblich. Überall dort, wo wir mit Menschen im Kontakt sind, ist ein stimmiger und souveräner Auftritt von großer Bedeutung. Ein bewusster Umgang mit Stimme - und auch Körpersprache - vermittelt Authentizität und Überzeugungskraft.

Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, sich stimmlich zu erweitern und zu erforschen und herauszufinden, wie Sie die gewonnene Sicherheit Ihrer Stimme lebendig und authentisch in Ihren (beruflichen) Alltag integrieren können.

Durch spezielle Atemschulung und eine Erweiterung der Reflexionsmöglichkeit auch in angespannten Situationen können Sie lernen, ihre gewohnte Aufttrittsweise zu verbessern. Bewusste Atmung, eine deutliche Aussprache und eine ausdrucksvolle Stimme tragen dazu bei, anderen Menschen positiv und überzeugend zu begegnen.

In dem Seminar wird mit dem ganzen Körper als Instrument des Klanges und der Präsenz gearbeitet. Sie können Ihre eigenen Verhaltensmuster in Bezug auf Stimme und Präsenz wahrnehmen und verändern.

### Methode

Mit Arbeitsweisen aus der Atemarbeit erhält Ihre Gestik Spannkraft und Ihre Körperhaltung Ausdrucksstärke. Klang, Volumen, Varianz der Stimme, Qualität und Lautstärke können Sie durch den funktionellen Einsatz der beteiligten Körperteile verbessern. Überflüssige und anstrengende Gewohnheiten korrigieren Sie. Ihre Präsenz, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität steigern sich. Gelassenheit und Zentrierung stärken Ihren persönlichen Ausdruck.

In den theoretischen Einheiten werden Ihnen interessante Forschungsergebnisse rund um den Stimm- und Sprachapparat und daraus resultierende praktische Methoden vorgestellt. Sie erlernen Techniken, die Sie für Textverständlichkeit und überzeugendes, selbstsicheres Auftreten nutzen können.

<b>Seminarnummer:</b>	821222
<b>Termin:</b>	11.07. – 15.07.2022
<b>Dauer:</b>	Mo. 12.30 Uhr – Fr. 14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Berlin (Kreuzberg)
<b>Preis:</b>	415,00 € ohne Ü/VP 515,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozentin:</b>	Hella Prockat Dipl.Gesangspädagogin, Atemtherapeutin®
<b>Studium:</b>	Hochschule für Musik, Dresden, Capital University Columbus/Ohio (USA), Ilse Middendorf Institut Berlin
<b>Tätigkeit:</b>	Inhaberin der Praxis für Atem und Stimme Berlin, Dozentin an Musikakademien, Institutionen, Musikschule Berlin
<b>Homepage der Dozentin:</b>	<a href="http://www.atemundstimme.de">www.atemundstimme.de</a>
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise, sowie Unterkunft und Verpflegung.

**Die Dozentin**  
**Hella Prockat**



## Seminarziele

Die Teilnehmenden sollen Beispiele aus ihrem Auftreten und den Problematiken in ihrer Berufswelt so analysieren, dass sie ihre Potenziale, Entwicklungs- und Veränderungsmöglichkeiten erkennen. Sie erhalten Werkzeuge, die Inhalte direkt auf ihre Arbeitssituationen anzuwenden und so zu handeln, dass ihre beruflichen Intentionen zum Ziel kommen.

Das bedeutet:

- Reflexion und Analyse des eigenen Auftretens im beruflichen Kontext
- Innovative Umsetzung alternativer Impulse zum effektiven Erreichen angestrebter Ziele
- Werkzeuge für eine ausdrucksstarke Stimme und Präsentation
- Authentizität in der Kommunikation

## Organisatorisches

Das Seminar findet in den Räumlichkeiten Aquariana, Praxis- und Seminarzentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin, [www.aquariana.de](http://www.aquariana.de) statt.

**Verpflegung:** In der Umgebung des Seminarzentrums sind Geschäfte, Bistros und Restaurants. Für die Kaffee- und Teepausen werden Getränke bereitgestellt.

**Übernachtung:** Wir übersenden Ihnen gerne eine Liste mit Unterkünften, die in der Nähe des Seminarraums liegen. Sie können auch den folgenden Link [www.aquariana.de/kontakt/links](http://www.aquariana.de/kontakt/links) nutzen.

### Anreise:

U 6 - Platz der Luftbrücke, Ausgang Mehringdamm

U 7 - Mehringdamm

Bus 104 - U-Platz der Luftbrücke

Bus M 19 - U-Mehringdamm

**Per Auto:** Es stehen begrenzt Parkplätze direkt am Seminargebäude zur Verfügung (1,00 € pro Tag).

Eine Anreisebeschreibung finden Sie unter

[www.aquariana.de/kontakt/anfahrt](http://www.aquariana.de/kontakt/anfahrt)

### Seminarzeiten:

Montag: 12.30-17.30 Uhr, 19.00-20.30 Uhr

Dienstag: 09.00–12.30 Uhr, 14.00-17.30 Uhr

Mittwoch: 09.00–12.30 Uhr, 14.00-17.30 Uhr

Donnerstag: 09.00–12.30 Uhr, 14.00 -17.30 Uhr

Freitag: 08.00–12.30 Uhr, 12.30-14.00 Uhr

Änderungen vorbehalten.



## 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.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20 % gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.