

## 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 Auftrittsweise 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>	821423
<b>Termin:</b>	11.09. – 15.09.2023
<b>Dauer:</b>	Mo. 13.30 Uhr – Fr. 13.45 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus Insel Reichenau, Reichenau
<b>Preis:</b>	815,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 60,- € insgesamt 915,- € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozentin:</b>	Hella Prockat Hella Prockat ist Atemtherapeutin® nach Middendorf, Dipl. Gesangspädagogin, Rehatrainerin. Ausbildungsorte: Ilse Middendorf Institut Berlin, Hochschule für Musik Dresden, Capital University Columbus/Ohio(USA), Behindertensportverband Berlin Tätigkeit: Dozentin an Institutionen, Musikakademien, Musikschule Berlin Rehatrainerin angebunden an das anthroposophische Krankenhaus Havelhöhe
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Unterkunft und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

**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

## Übernachtung/Verpflegung

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein. Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.



## Kontakt zum Haus:

Haus Insel  
Reichenau  
Markusstr. 15  
78479 Reichenau  
Tel. 07534 99550

[reichenau@familienferien-freiburg.de](mailto:reichenau@familienferien-freiburg.de)  
<https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/>

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 12.00 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen und endet am Freitag gegen 13.45 Uhr mit dem Mittagessen.

## 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>. Wir beraten Sie gerne.



## Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen.

Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

## Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.

## 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.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.