

## „Stimmige“ Ausstrahlung

### ausdrucksstark sprechen – überzeugend auftreten – authentisch bleiben

**Termin:**

6. März 2020  
9 Uhr bis 17 Uhr

**Raum:**

WS-A-204

**Referentin:**

Monika Drux

**Veranstalter:**

Zentrum zur Förderung der Hochschullehre

**Zahl der Teilnehmer\*innen:**

max. 12 TN

**Akademische Lehreinheiten:**

8 AE

**Modul und Themenfeld:**

I Basis

Lehren und Lernen

*Lehren und Lernen / Feedback und Evaluation*

**Kostenbeitrag**

Für Lehrende der Universität Siegen fällt ein Materialkostenbeitrag in Höhe 10,-€ pro 8 AE an. Für Lehrende einer Mitgliedsuniversität des Netzwerks Hochschuldidaktik NRW fällt ein Betrag von 50 € je 8 AE an.

**Bemerkung**

Allen Teilnehmer\*innen geht rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung eine schriftliche Bestätigung mit weiteren Informationen zu.

**Anmeldung**

[hochschuldidaktik@zfh.uni-siegen.de](mailto:hochschuldidaktik@zfh.uni-siegen.de)

**Inhalt****Zielgruppe**

Lehrende, die ihre Stimme als Handwerkszeug und Visitenkarte einsetzen und im beruflichen Umfeld überzeugend, begeisterungsfähig und authentisch dozieren wollen.

**Ziele**

Die Teilnehmer/innen

- wissen, wie sie ihre Stimme in Einklang mit ihrer beruflichen Persönlichkeit bringen
- wissen, wie sie ausdrucksstark und durchsetzungsfähig ihre Anliegen/Statements präsentieren
- kennen Techniken aus Schauspieltraining, Belcanto und Stimmtraining, um ihre individuelle Ausstrahlung optimal zu entfalten und ggf. Hemmschwellen abzubauen
- kennen die Zusammenhänge zwischen Atmung, Stimme, Haltung, Gestik und Körpersprache im Hinblick auf ein authentisch wirkendes Auftreten
- kennen Techniken gegen Lampenfieber, Nervosität und Stresssituationen
- wissen, wie sie ihre Stimme ggf. auch über eine längere Zeit voll tönen lassen können, ohne diese zu schwächen oder gar zu schädigen
- wissen, wie sie Stimme und Körpersprache bewusst als Sympathieträger einsetzen
- kennen individuell angepasste Stimmübungen, mit denen sie ihre Stimme selbständig kontinuierlich optimieren können.

**Inhalte**

- Funktion und Bedeutung von Atem, Gang, Gestik, Haltung, Mimik, Artikulation, Atmung
- Ganzheitlicher Ansatz zur Umsetzung von Stimm- und Auftritt-Coaching
- Analyse von Stimme, Körpersprache und Auftritt der Teilnehmenden
- Grundlagen einer optimalen Sprechtechnik
- Umgang mit der eigenen Stimme: den Brustton der Überzeugung finden, den vollen Klang entfalten, Stimme auf Persönlichkeit abstimmen
- Bedeutung von Persönlichkeit, Natürlichkeit und Authentizität
- Zusammenhang von Stimme und Stimmung
- Schauspieltechniken für mehr Ausstrahlung, Ausdruck und Durchsetzungsvermögen
- Tipps und Tricks gegen Stresssituationen, Lampenfieber, Nervosität
- Prävention von Stimmschäden

**Methoden**

- Lehrgespräch mit Diskussion
- Einzel-/Gruppenarbeit
- Wissensinput
- praktische Übungen basierend auf ganzheitlichem Ansatz:  
Atemübungen  
Stimmübungen  
Schauspielmethoden  
Präsentationsübungen  
Individuelles Auftritt-Coaching  
Individuelles Stimm-Coaching  
ausführliches Profi-Feedback.