PARLA®-Trainings 2016

Stimmlich fit und gesund im Job

Das Präventivprogramm für Ihre Stimme

Ziele

In Ihrem Beruf sind Sie darauf angewiesen, dass Ihre Stimme klar und sicher klingt und Ihre Atmung auch unter Zeitdruck ruhig fließt. Lautstärke, Melodieführung und Tempo sollen stimmig zum Inhalt sein.

Unsere Stimme ist unsere akustische Visitenkarte, vor allem am Telefon. Diese gilt es zu pflegen. Doch verschiedene Faktoren wie Zeitdruck und verstimmte Gegenübers verstimmen auch Sie und können zu Stimmstörungen führen. Wie vermitteln Sie Sympathie und Kundennähe über Ihren Stimmklang, auch bei Stress?

Sie werden überrascht sein, wie Sie mit kleinen Mitteln eine große Wirkung erreichen.

Ihr Nutzen

Sie erfahren in diesem Seminar, wie Sie langfristig konzentriert, ausgeglichen und stimmlich fit bleiben und Ihr Instrument pflegen. Sie lernen, wie Sie Ihre Stimme kräftigen, Sie aber auch entspannen und schonen können, damit Sie gut gestimmt und gut bei Stimme sind. Ihnen wird ein individuelles Miniübungsprogramm an die Hand gegeben, das Sie mit wenig Zeit aber langfristig großem Effekt zuhause oder im Beruf durchführen können.

Inhalte

- Wie funktioniert Stimme, was ist eine gute Stimme
- Welche Faktoren Ihren Stimmklang beeinflussen und wie Sie sich optimal auf sprechintensive Tage vorbereiten können.
- Stimmprophylaxe – Wie Sie Stimmstörungen vorbeugen
- Damit die Stimme stimmt – wie Sie Ihre Stimme z.B. über Atmung und Artikulation entlasten und wie Sie mit einer gereizten oder erkälteten Stimme richtig umgehen
- Keep smiling! – Wie Sie Ihre Stimme zum Lächeln bringen
- Das A und O ist die Pausentechnik – wie Sie mit Pausen statt „ähms“ Ruhe und Energie gewinnen und durch die richtige Sprechtechnik professioneller, überzeugter und selbstbewusster wirken
- Wenn es heiß hergeht – Was Sie tun können, um bei Stress und Anspannung über den Atem zu entspannen und auch unter Druck den richtigen Ton zu treffen
- Emotionen im Griff - Wie Sie ruhig bleiben, wenn Ihr Gesprächspartner verärgert ist oder mit Macht spielt, und wie Sie in Stimme und Sprache Einfühlungsvermögen beweisen

Methoden

Impulse durch die Trainerin, Erarbeitung im Plenum, Diskussion, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit; konkrete Umsetzungsschritte und Tipp-Karten.

Seminarleiterin

Anja Oser, Geschäftsführerin PARLA GmbH & Co. KG

- geb. 1968, seit über 20 Jahren Expertin für erfolgreiches Sprechen, Führen und Selbstmanagement
- Sprecherzieherin/Sprechwissenschaftlerin (DGSS), Sprechwissenschaftlerin (Anglistik/Romanistik)
- Systemischer Coach, NLP Master, **w**ing**w**ave®-Coach, Integraler Businessberater, Organisationsentwicklerin
- Mitglied im Verband der Redenschreiber deutscher Sprache (VRdS) und im Rhetorikforum
- Stellvertretende Vorsitzende des Berufsverbands Sprechen (BVS)

PARLA GmbH & Co. KG – Bergstraße 132, D-69121 Heidelberg, Fon +49 6221 58 58 40,
Fax +49 6221 48 40 57, E-Mail info@parla.de, Internet www.parla.de

PARLA

PARLA INTERNATIONAL

PARLA SALES

PARLA AUSBILDUNG

Datum

02. Juni 2016

Ort

Hotel im Raum Heidelberg

Dauer

1 Tag; 09 - 17 Uhr

Seminarleiterin



Anja Oser

Teilnehmeranzahl

max. 8 Teilnehmer/innen

Investition

690 EUR zzgl. MwSt.

Zielgruppe

offen