

# Gelungene Kommunikation und Selbstpräsentation durch Sprech-/Stimmtraining

**Datum:** 11.09.2024

**Zeit:** 13:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Kaiserslautern

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**  
Edda Bauer, Prozessberaterin, Coachin

*In Kooperation mit den Gleichstellungsstellen des  
Landkreises Kaiserslautern und der Stadt Kaiserslautern.*



© fizkes – stock.adobe.com

Gefördert im Rahmen des Projekts „QuiWa – Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG

Gelungene Kommunikation hängt im beruflichen Alltag neben den Inhalten von der Körpersprache und der Stimme ab. Damit Erwerbstätige authentisch, selbstbewusst und überzeugend kommunizieren können, ist es wichtig, das Werkzeug Stimme zu kennen und nutzen zu können.

Fragestellungen im Workshop sind: Wie kann ich unter Stress oder emotionaler Belastung ruhig sprechen? Wie kann ich eine Überlastung der Stimme vermeiden? Welche Stimmlage ist stimmig für mich und die Situation? Welchen Einfluss haben Atmung, Haltung und Bewegung auf meine Stimme und meine Persönlichkeit?

#### **Inhalte:**

- Atmung – Haltung – Stimme
- Stimme und Persönlichkeit
- Umgang mit Lampenfieber
- Redesicherheit
- Stimmhygiene/-entspannung

**Zielgruppe:** Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Eifel/Trier

**Anmeldung bis 28.08.2024 unter**  
[www.arbeit-und-leben.de/kurs/8367](http://www.arbeit-und-leben.de/kurs/8367)

**Kosten:** keine, da gefördert

#### **Kontakt:**

Edda Bauer, Prozessberaterin, Coachin  
Arbeit und Leben gGmbH Rheinland-Pfalz/Saarland  
E-Mail: [e.bauer@arbeit-und-leben.de](mailto:e.bauer@arbeit-und-leben.de)  
Tel.: 0631 / 35 77 60 – 51