

# **Sprechtraining für Frauen**

## **Stimme. Präsenz. Erfolg**

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die mit ihrer Stimme und ihrer Präsenz im Leben positiv überzeugen wollen.

Unsere Stimme und Präsenz steht im direkten Zusammenhang zu unserer Persönlichkeit. Fühlen wir uns sicher und wertgeschätzt, können wir uns ungezwungen und selbstbewusst im Leben bewegen. Erfahren wir allerdings Situationen in Angst, mit Mißtrauen oder Kritik, kann es uns gegebenenfalls schnell aus unserer sicheren Bahn werfen. Wir verlieren an Kraft, der Atem stockt, die Stimme zittert oder das Stimmvolumen ist der Situation nicht mehr angemessen.

Ich zeige in diesem Workshop auf, wie wir eine klare, resonanzreiche und situationsangemessene Stimme und Präsenz entwickeln können. Wir erfahren gemeinsam was es heißt klar, überzeugend und authentisch wahrgenommen zu werden. Durch eine bewusste und körperverbundene Atmen- und Stimmtechnik ist es möglich wirkungsvolle Werkzeuge für unseren persönlichen und beruflichen Erfolg zu erlangen.

### **Inhalte**

- Verbindung und Zusammenhang von Stimme, Präsenz und Erfolg
- Entforschen und Entdecken von Stimme und Persönlichkeit
- Mit gesunder Atmung zu Stimme, Klarheit und Ausdruck