

# EINZELCOACHING

## *Stimme – Sprache - Ausdruck*

**Im Erstgespräch werden wir Ihre Ziele definieren und je nach Bedarf Ihre Schwerpunkte und den Übungszeitraum festlegen. Trainingsort ist Salzburg Stadt oder Wien. Termine nach Vereinbarung. Kosten nach Vereinbarung.**

- Basisarbeit: (Körperübungen, Atemübungen und Artikulationsübungen)
- Schwerpunkte nach Bedarf (Rhetorik, Sprechgestaltung, Umgang mit Medien,...)

Gute RednerInnen überzeugen durch Ihre individuelle **Ausstrahlung**, Ihre **Authentizität** und durch den **respektvollen Kontakt** mit den Zuhörenden. Glaubwürdig sein heißt, von einer Sache begeistert sein und die Fähigkeit haben, diese Begeisterung weiterzugeben. Dazu brauchen wir eine tragfähige Stimme, eine klare Sprache - die mit inneren Bildern angereichert ist - und eine lebendige Ausdrucksweise. Ziel ist es, durch körperliche und stimmliche Erfahrungen, Sprache als ganzheitliche Ausdrucksform zu begreifen. Es geht um das Kennen lernen Ihres Sprechausdruckes d.h. wie können Sie Ihre Sprechwerkzeuge (Zwerchfell, Atemmuskulatur, Zunge, Lippen, Gesicht, Körper ...) einsetzen und trainieren, um Ihrer Stimme Wohlklang und Kraft und Ihrem Ausdruck Lebendigkeit zu verleihen. Werden Sie zu guten BeobachterInnen Ihrer selbst und entwickeln Sie Ihren ganz persönlichen Redestil.



*Abb. aus Sprechübungen von Barbara Maria Bernhard*