

MICHAEL SUTTNER

COACHING

STIMME UND PRÄSENZ

Gruppenworkshop

Arbeit in Kleingruppen (ca. 10-12 Teilnehmer), bei Bedarf Einzelberatung

Während des Workshops erhalten die Teilnehmer u.a. gezielte Informationen über die Funktionsweise und Möglichkeiten der menschlichen Stimme, sowie über Wirkungsweisen und Einsatzmöglichkeiten von Gestik und Mimik.

Im Mittelpunkt des Workshops stehen praktische Übungen zu den genannten Themengebieten. Weitere Schwerpunkte liegen in der Behandlung des Themas Lampenfieber, sowie im Erfahrungsaustausch der Seminarteilnehmer. Außerdem besteht die Möglichkeit zur Einzelberatung.

Der zeitliche Rahmen variiert und wird an die Bedürfnisse der jeweiligen Auftraggeber angepasst.

Ausgewählte Trainingsziele:

- Einblick in die Funktionsweise der menschlichen Stimme
- Optimierung einer effektiven Atem- und Stimmführung
- Optimierung von Stimmklang, Stimmpräsenz und Stimmvolumen
- Erlernung eines gesunden und schonenden Umgangs mit der eigenen Stimme
- Sprechen in der Indifferenzlage (Sprechstimmlage)
- Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten (Modulation, Lautstärke, Tempo, Artikulation, Pausen, u.a.)
- Analyse von Körpersprache und deren Wirkungsweisen
- Gezielte Einsatzmöglichkeiten von Gestik und Mimik
- Hilfestellungen zur Entdeckung und Bewahrung der eigenen Authentizität
- Beschäftigung mit Möglichkeiten zur Stärkung der Kommunikationsfähigkeit
- Möglichkeiten der Rhythmisierung von Vorträgen, Einsatz moderner Technik
- Wahrnehmung von Unterschieden in Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Besserer Umgang mit dem Thema „Lampenfieber“
- Beschäftigung mit dem Thema „elektronische Verstärkung der Stimme“, richtiger Umgang mit dem Mikrophon

Kontaktdaten:
Michael Suttner

Schachenmeierstr. 35c
D-80636 München

Telefon: +49 (0) 177 2932099
email: michaelsuttner@t-online.de

MICHAEL SUTTNER

COACHING

Einzelcoaching

In intensiver Einzelberatung besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit, sich gezielt mit folgenden Themengebieten auseinanderzusetzen:

STIMME (Stimmklang, Stimmpräsenz, Stimmvolumen)

SPRACHE (Modulation, Lautstärke, Tempo, Artikulation, Ausdrucksmöglichkeiten)

KÖRPERSPRACHE (Mimik, Gestik)

AUTHENTIZITÄT (Bewahrung und Einbringen der eigenen Persönlichkeit in den Vortrag)

LAMPENFIEBER (Umgang mit Auftritts- und Vortragsängsten)

Im Mittelpunkt des Coachings stehen praktische Übungen zu den jeweiligen Themengebieten. Das Zusammenspiel verschiedener Trainingsmethoden ermöglicht es, mit Empathie und in einem überschaubaren Zeitraum individuelle Probleme zu analysieren und zu bearbeiten.

Ausgewählte, mögliche Trainingsziele

- Einblick in die Funktionsweise der menschlichen Stimme
- Optimierung einer effektiven Atem- und Stimmführung
- Optimierung von Stimmklang, Stimmpräsenz und Stimmvolumen
- Erlernen eines gesunden und schonenden Umgangs mit der eigenen Stimme
- Sprechen in der Indifferenzlage (Sprechstimmlage)
- Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten (Modulation, Lautstärke, Tempo, Artikulation, Pausen, u.a.)
- Analyse von Körpersprache und deren Wirkungsweisen • Gezielte Einsatzmöglichkeiten von Gestik und Mimik
- Hilfestellungen zur Entdeckung und Bewahrung der eigenen Authentizität
- Möglichkeiten der Rhythmisierung von Vorträgen, Einsatz moderner Technik
- Wahrnehmung von Unterschieden in Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Besserer Umgang mit dem Thema „Lampenfieber“
- Beschäftigung mit dem Thema „elektronische Verstärkung der Stimme“, richtiger Umgang mit dem Mikrophon

Das Einzelcoaching beginnt mit einem Workshop, an den sich mehrere Folgetermine mit Möglichkeiten für Feedback, Erfahrungsaustausch und Trainingskontrolle anschließen können. Schwerpunkte sollten je nach Wunsch und Bedarf individuell gesetzt werden.

Kontaktdaten:
Michael Suttner

Schachenmeierstr. 35c
D-80636 München

Telefon: +49 (0) 177 2932099
email: michaelsuttner@t-online.de