

Coaching-Center für Nachwuchswissenschaftlerinnen

## Workshop Stimmliche Präsenz und Sprechtechnik

Zielgruppe:  
Nachwuchswissenschaftlerinnen aller Fachbereiche

### Ziel des Workshops:

Neben den Inhalten spielt sowohl in der Lehre als auch bei der Präsentation akademischer Ergebnisse (z.B. auf Konferenzen, bei Kolloquien oder bei der Disputation bzw. beim Rigorosum) die persönliche, stimmliche aber auch körpersprachliche Wirkung eine große Rolle. Unter einem ganzheitlichen Ansatz zeigt dieses Seminar durch Übungen aus der Sprecherziehung und dem schauspielerischen Bereich, wie Sie vor allem Ihre stimmliche Präsenz und Ihre Stimmwirkung verbessern können. Dabei hilft eine ruhige, klare Gestik, die dem Gegenüber Kompetenz signalisiert. Es wird ein Trainingsprogramm für Körper und Stimme vorgestellt, das nicht nur eine klangvolle und kräftige Stimme fördert, sondern gleichzeitig Nervosität und Unsicherheiten abzubauen hilft. Ziel des Seminars ist es, in Lehrsituationen, bei Vorträgen und Präsentationen durch den gekonnten Einsatz von Gestik, Mimik, Körperhaltung und der eigenen Stimme stimmschonend sowie sicher und souverän aufzutreten.

Der Workshop *Körpersprache und Souveränität* am 07. März 2014 vervollständigt mit einem körpersprachlichen Schwerpunkt das Präsentationstraining.

### Inhalte:

- Dynamik: laut und leise sprechen können
- Ausdauer: lange und viel sprechen können
- Betonung: lebendig betonen für gute Verständlichkeit
- Modulation: Höhen, Tiefen und Klangfarbenreichtum der Stimme
- Vortragsgestaltung: längere Redebeiträge spannend gestalten
- Stimmhygiene: Pflege und Gesunderhaltung der Stimme
- Zuhörer-Kontakt: so sprechen, dass die Anderen zuhören und konzentriert bleiben
- Körpersprache: Souveränität und klare Gesten
- kompetentes, überzeugendes Auftreten durch innere Ruhe und Kraft

### Methoden:

- Atemtraining
- Gruppen- und Einzelarbeit
- Theorie zur Sprechwirkung
- Schauspieltraining
- Körperarbeit

Referentin: Christine Stahl, Dozentin für Sprechtraining, Regisseurin, Schauspielerin, Mainz

Termin: Freitag, den 21. Februar 2014 von 10.00 Uhr s.t. bis 18.00 Uhr

Ort: Campus, Hochschule für Musik, Beethovenraum, Jakob-Welder-Weg 28

Eine Veranstaltung des Büros für Frauenförderung und Gleichstellung der Johannes Gutenberg-Universität Mainz im Rahmen des Projektes „Coaching-Center für Nachwuchswissenschaftlerinnen“.

Nähere Informationen im Frauenbüro, Forum 3, Anne Schulze-Selmig M.A., Zimmer 00-320, Tel. 06131/39-25783, E-Mail: [coaching-center@uni-mainz.de](mailto:coaching-center@uni-mainz.de) Anmeldung auf der Homepage: <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/158.php>