

## Coaching-Center für Nachwuchswissenschaftlerinnen

# Workshop Stimme 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 und körpersprachliche Wirkung eine große Rolle. Dieses Seminar zeigt durch Übungen aus der Sprecherziehung und dem schauspielerischen Bereich, wie Sie Ihre stimmliche Präsenz und Ihren gesamtkörperlichen Eindruck 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 sicher und souverän aufzutreten.

### 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 22.02.2013, von 10:00 s.t. bis 18:00 Uhr

Ort: Campus, Alter Musiksaal, Johann-Joachim-Becherweg 4, Forum 1, 2.OG

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

**Anmeldung und 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), Homepage: <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/158.php>



Das Projekt wird gefördert mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds.