

Kompetenz.erweitern



Stimmung durch Stimme? – Stimme und Körper in Einklang bringen

Kennen Sie auch Situationen, wenn Ihnen die Luft zum Sprechen fehlt? Erfahren und lernen Sie Ihre Stimme auch in schwierigen Situationen leicht und gezielt einzusetzen.

Inhalte:

- Sprechen: eine Form des Ausatmens
- Mehr Luft durch richtiges Atmen
- gezieltes Einsetzen der Körpersprache.
- Emotionale Selbstregulation durch den Körper
- 5 Schritte zum selbstbewussten Auftreten