

## Ablaufplan zum Seminar: „selbstbewusst sprechen“

### Themenschwerpunkte:

- Atmung
- Stimme
- Kommunikation

Uhrzeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3
9.00 Uhr	Begrüßung	Begrüßung	Begrüßung
9.15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellungsrunde</li> <li>• Vorstellung der persönlichen Erwartung an das Seminar</li> <li>• Vorstellung der Seminarinhalte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückblick auf den Vergangenen Seminartag</li> <li>• Atemübungen zum aktivierenden Start in den Tag</li> <li>• Einführung in das Thema Stimme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückblick auf den Vergangenen Seminartag</li> <li>• Atem- und Stimmübungen zur Vertiefung</li> <li>• Einführung in das Thema Kommunikation</li> </ul>
10.45 Uhr	Kaffeepause	Kaffeepause	Kaffeepause
11.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in das Thema Atmung in Theorie und Praxis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortführung des Themas Stimme in Theorie und Praxis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortführung des Themas Kommunikation in Theorie und Praxis</li> </ul>
13.00 Uhr	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
14.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung des Themas Atmung mit praktischen Anwendungen für den Alltag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung des Themas Stimme mit Paar- und Gruppenübungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung des Themas Stimme mit Paar- und Gruppenübungen</li> </ul>
15.30 Uhr	Kaffeepause	Kaffeepause	Kaffeepause
15.45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannungstechniken für den Alltag zur Entlastung des Stimmapparates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Von der Stimmung zur Stimme, das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Stimmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategien zum Umgang mit Lampenfieber</li> </ul>
16.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenfassung der Seminarinhalte und Ausblick auf den nächsten Tag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenfassung der Seminarinhalte und Ausblick auf den nächsten Tag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenfassung und Abschlussrunde</li> </ul>
17.00 Uhr	Feierabend	Feierabend	Feierabend

