

Vorschlag für den Ablauf eines Stimm- und Sprechcoachings für vier Mitarbeiter in einem Unternehmen:

Erste Woche

Tag 1:

Erstes Aufwärmen der Stimme, Bauchatmung, Entspannung des Kiefers, Wahrnehmung der eigenen Stimme und Artikulation

09.00 bis 10.30 Uhr Klient 1

11.00 bis 12.30 Uhr Klient 2

13.00 bis 14.30 Uhr Klient 3

15.00 bis 16.30 Uhr Klient 4

Tag 2:

Wiederholen des Erlernten vom Vortag; Trainieren des tiefen Atems, individuelle Artikulationsübungen, Finden des persönlichen Tons in Vorträgen, Reden etc.

Stundenplan wie oben

Zweite Woche

Tag 3:

Weiterführende Arbeit an der Stimme und am „Körperalignment“, der Körperausrichtung beim öffentlichen Sprechen; Trainieren der Sprechwerkzeuge

Stundenplan wie oben

Dritte Woche

Tag 4:

Körperentspannung (inkl. Elemente aus dem autogenen Training), individuelle Arbeit an einer Rede/Vortrag, etwas das Trainieren der sprachlich und stimmlichen Grundelemente: Weshalb ist der ruhige Atem so wichtig? Wie finde ich den richtigen Einstieg? Wie halte ich den Spannungsbogen?

Stundenplan wie oben

Vierte Woche

Tag 5:

Gemeinsames Erstellen eines auf die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen Klienten zugeschnittenen Stimm- und Sprechtrainings für deren eigene weiterführende, autodidaktische Übung.

Stundenplan wie oben