

Seminar

## Entspannt und ökonomisch Sprechen

Die Kraft von Atem und Stimme

Sprechen Sie in Ihrem beruflichen Alltag viel?  
Gehen Sie von einem Meeting ins andere?  
Hängen Sie unzählige Stunden am Telefon?  
Klingelt alle paar Minuten das Mobiltelefon?

Ohne Kommunikation geht in unserer Arbeitswelt so gut wie nichts. Trotz Emails ist die direkte und sprachliche Abstimmung immer noch die effektivste um Verkaufsgespräche zu führen, Sachverhalte zu klären und Missverständnissen vorzubeugen.

Wir benötigen unsere Stimme, die untrennbar mit unserem Atem verbunden ist. Wir sprechen einfach drauflos, ohne uns Gedanken über die Vorgänge im Körper zu machen, die dabei in Gang kommen. Die Folgen eines „durchgesprochenen“ Berufsalltags können jedoch sehr unangenehm werden. Nacken- und Rückenverspannungen, Kopfschmerzen, Heiserkeit usw. sind einige Symptome, die auf den falschen Atem- und Stimmeneinsatz zurückzuführen sind.

Mit diesem 1,5 -tägigen Seminar werden Sie fit für ein entspanntes und ökonomisches Sprechen. Der Nutzen liegt auf der Hand:

- Der Klang und die Wirkung Ihrer Stimme werden verbessert.
- Eine trainiertere und authentische Stimme unterstützt Sie bei der Darlegung Ihres Anliegens.
- In der Kombination mit einem bewussten Atem erhalten Sie mehr Sprech-Sicherheit.
- Unter anderem lernen Sie mit Stress und Lampenfieber besser umzugehen.

### Zielgruppe:

Manager und Mitarbeiter aus allen Bereichen, die einen hohen „Sprechanteil“ in ihrem Berufsalltag haben.

### Themenschwerpunkte (Auszug):

- Lockerungs- und Entspannungsübungen und die „stimmige“ Haltung
- Zusammenhang Atem, Stimme und Körper-verhalten/-präsenz erkennen
- Steuerung der stimmlichen Wirkung durch innere Einstellung und äußere Ausrichtung bei Sprechbeginn
- Das Seminar hat einen hohen Anteil an praktischen Übungen

### Termine und Arbeitszeiten:

- 14./15.10.2009
- 24./25.02.2010
- 13./14.10.2010

Tag 1 : 13:00 bis 18:00 Uhr  
Tag 2: 09:00 bis 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Raum München

**Ihre Investition:** € 590,- zzgl. MwSt.

## Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax zu. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

### Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken  
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing  
Telefon: 08121 222 702  
Telefax: 08121 222 701  
christine.matheja@entspannungsakademie.de

### Anmeldung:

Seminar

## Entspannt und ökonomisch Sprechen

---

Termin/Ort

---

Vorname/Name

---

Position/Abteilung

---

Firma

---

Straße

---

PLZ/Ort

---

Telefon / Telefax

---

Email

---

Datum

Unterschrift

### Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb des Kurses verantwortlich.