

Fortbildung

25.03.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Gut gestimmt!

Die eigene Stimme schonend und selbstbewusst im Berufsalltag einsetzen

Für viele Mitarbeiter:innen in sozialen Einrichtungen ist die Stimme ein wichtiges Werkzeug im täglichen Arbeiten. Wenn sie durch ständige Überbelastung angegriffen ist und sich womöglich ein falscher Umgang mit der Stimme eingeschliffen hat, wird das Sprechen zur Anstrengung. Stimmprobleme wie Räusperzwang oder Heiserkeit können die Folge sein.

Das Seminar soll zu einem bewussten, schonenden und effizienten Umgang mit dem Werkzeug Stimme führen. Das umfasst Übungen zu Haltung, Atem und Stimmsitz ebenso wie kurze Theorieeinheiten zum Verständnis des Stimmapparates. Ein weiterer Schwerpunkt liegt darauf, wie man - ganz stimmschonend - durch Präsenz und Körpersprache statt durch Lautstärke Autorität ausstrahlen kann.

Am Ende der Fortbildung

- verfügen Sie über ein Bewusstsein für die Funktionsweise des Stimm- und Sprechapparats
- haben Sie den Zusammenhang von Körperhaltung, Atem und Stimme reflektiert
- wissen Sie Ihren persönlichen "Brustton der Überzeugung" zu erkunden und kultivieren
- sind Sie befähigt, Stimmprobleme zu entschärfen oder gar nicht erst entstehen zu lassen
- kehren Sie mit vielen Ideen für Stimmpflege und Warm-up-Übung in den Berufsalltag zurück

Referentin: Eva Schulz

Termin: 25.3.2026

Uhrzeit: 09:00 - 17:00

geplanter Ort: Spectrum Kirche, Schärdinger Straße 6, 94032 Passau

Kursgebühr: 169 Euro inkl. Verpflegung

Hinzu kommen 19% MwSt. auf den Verpflegungsanteil bei Teilnehmer:innen, die nicht dem DiCV Passau angehören.

für Alle interessierten Mitarbeiter:innen

In Kooperation mit der KEB (KEB im Bistum Passau e.V.)

Zielgruppe:

Termin:

25.03.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Spectrum Kirche
Schärdinger Str. 6
94032 Passau
www.spectrumkirche.de

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Passau e. V., Fachbereich Allgemeine Kompetenzbildung und -entwicklung Abteilung Bildung

Veranstaltungsnummer:

SK26-04