Verlaufsplan für den Bildungsurlaub
“Die Macht der Stimme: Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag"

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW
Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

Dauer: siehe Kursausschreibung

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

Zielgruppe:
Der Bildungsurlaub wendet sich an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die beruflich viel sprechen, dadurch stimmlich gefordert sind und ihre Stimm- und Sprechkompetenz erweitern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lernziele:
Die Teilnehmenden erlernen den Zusammenhang von Atem und Sprechen und trainieren ihre Ruheatmung. Sie erkennen die Relevanz der Sprechatmung und der Resonanzräume für den unangestrengten Stimmeinsatz sowie die Bedeutung der Laute für den optimalen Stimmsitz. Zudem erfahren sie, wie sie ihre Stimme pflegen sowie Stress und Lampenfieber bewältigen können.

Ablaufplanung:

Block 1 Kennenlernen der Teilnehmenden, ihrer Erwartungen und Handlungskontexte
Grundlagen der Anatomie und der physiologischen Abläufe von Atmung und Sprechen
Erlernen der Ruheatmung: Bauch-, Flanken- und Rückenatmung, Entspannung

Block 2 Typische Kommunikations- und Sprechsituationen im Berufsalltag
Verbale bzw. Nonverbale Kommunikation: Bedeutung, Merkmale, Unterschiede
Einfluss von Körpersprache, Denken und innerer Haltung auf erfolgreiche Kommunikation

Block 3 Zusammenwirken von Atem, Stimme und Körpersprache
Übungen zum physiologisch richtigen Stehen, zu Atmung, Resonanz, Körpersprache, und zur Pflege der Stimme

Block 4 Trainieren der Artikulation und des sprecherischen Ausdrucks
Lockerung der Artikulationsorgane Zunge und Lippen
Bedeutung sprecherischer Ausdrucksmittel wie Betonung, Lautstärke, Pausen, Tempo etc.
Anwenden des Gelernten durch Vortragen von Texten

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen Anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:

https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub

Stand: 02/2022