

Verlaufsplan für den Bildungsurlaub

“So machen Sie Eindruck: Stimme - Sprechen - Körpersprache“

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 ihre beruflich relevanten Stimm- und Sprechkompetenzen erweitern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lernziele:

Die Teilnehmenden kennen und trainieren die Sprechatmung sowie die Wirkung körpersprachlicher und sprecherischer Ausdrucksmittel. Die Aneignung von spezifischen Atem- und Sprechübungen ermöglicht ihnen künftig unangestregteres und zugleich überzeugendes Sprechen in unterschiedlichen sprecherischen Anforderungssituationen.

Ablaufplanung:

Block 1 Grundlagen der Anatomie und der physiologischen Abläufe der Atmung  
Erlernen der Ruheatmung: Bauch-, Rücken- und Flankenatmung  
Umgang mit Lampenfieber und Stress



# Die Volkshochschule Essen informiert

---

- Block 2 Zusammenhänge von Stimme und Sprechen, Körpersprache und Ausdruck  
Atem, Stimme, Artikulation und Sprechausdruck  
Körpersprache, Denken und die innere Haltung beim Sprechen  
Übungen zum physiologisch richtigen Stehen, zur Entspannung und zur Körpersprache
- Block 3 Erlernen der Sprechatmung  
Übungen zur Lockerung der Artikulationsorgane Zunge und Lippen  
Training der Artikulation  
Üben an Kurztexten
- Block 4 Erforschen der Resonanzräume und die Bedeutung der Indifferenzlage  
Pflege der Stimme  
Arbeit an Texten
- Block 5 Kurzvorträge und Referate  
Auswertung der körpersprachlichen Wirkung und des sprecherischen Ausdrucks  
z. B. Betonung, Lautstärke, Pausen, Tempo etc.

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

