



Stimmtraining: Workshop plus Einzelberatung

Irene Carpentier (Fakultät II, Universität Siegen)

Zeit	Donnerstag, 28.04.2022, 09:30-12:30 Uhr Donnerstag, 30.06.2022, 09:00-16:00 Uhr (Einzelberatungen von 30 Min.)
Ort	Campus AR, Gebäude UB, Raum AR-UB 114 Adolf-Reichwein-Straße 2, 57076 Siegen
Veranstalter	House of Young Talents
Sprache	Deutsch
Zielgruppen	Promovierende, Postdocs
HYT-Zertifikat	Modul Kommunikation (5 AE)

Ob in der Lehre, auf Tagungen, in Besprechungen – oft wird der Stimme sehr viel abverlangt. Es heißt, eine Erwachsenenstimme sollte bis zu sechs Stunden am Stück belastbar sein. Dieses Ideal entspricht aber häufig nicht der Realität. Die Stimmgesundheit wird oft nur dann betrachtet, wenn es bereits stimmliche Schwierigkeiten oder sogar Stimmstörungen gibt. Der Weg zurück zur Stimmgesundheit ist danach manchmal lang und nicht immer einfach.

Diese zweiteilige Veranstaltung geht sowohl in der Theorie als auch in der Praxis auf Gewohnheiten ein, die die Stimme positiv oder negativ beeinflussen können und gibt Tipps für die sogenannte Stimmhygiene. Wenn wir unser Bewusstsein stärken, sowohl mit Wissen über die Anatomie, als auch über das Funktionieren der Stimme, merken wir bald, welche persönlichen Gewohnheiten die gesunde Stimmbenutzung erschweren oder erleichtern.

Im Einstiegsworkshop am ersten Termin werden theoretische Grundlagen vermittelt und allgemeine Übungen für Körperhaltung, Atmung, Stimmbenutzung und Stresslinderung vorgestellt. Der zweite Teil besteht aus Einzelberatungen, in denen persönliche Strategien gesucht und formuliert werden, sodass die Teilnehmenden bewusster mit ihrer Stimme umgehen und Stimmproblemen vorbeugen können. Dazwischen wird eine Eigenbeobachtung durchgeführt und mit Hilfe eines Tagebuchs dokumentiert. Die Termine für die Einzelberatung werden im Einstiegsworkshop mit der Referentin vereinbart.

Informationen zur Anmeldung

Bitte melden Sie sich über unser Anmeldeformular an unter
www.uni-siegen.de/hyt/anmeldung/