

Fortbildung

21.05.2026 09:00 Uhr - 13:00 Uhr

Train your Voice – Starke Stimme im Berufsalltag

Train your Voice – Starke Stimme im Berufsalltag

Ihre Stimme ist ein zentrales Arbeitsmittel - ob in Gesprächen mit Kindern, Klient:innen, Mitarbeitenden oder in großen Teams. Ständiges Sprechen, hohe Lautstärke oder lange Meetings fordern Ihre Stimme und können zu Ermüdung, Heiserkeit oder Unsicherheiten in der Stimmführung führen.

In diesem Kurs lernen Sie, **Ihre Stimme bewusst und gesund einzusetzen**.

Das Stimmtraining gibt Ihnen Tools an die Hand, wie Sie besser mit Ihrer Stimme umgehen können und sie vor Überanstrengung schützen. Der Kurs kombiniert theoretisches Wissen mit vielen praktischen Übungen. Sie lernen, Ihre Stimme gezielt einzusetzen, statt sie unbewusst zu belasten - für mehr Leichtigkeit im Berufsalltag

Ziele und Nutzen

In diesem praxisorientierten Stimmtraining lernen Sie:

- Ihre Stimme **gesund zu erhalten** und Überanstrengung vorzubeugen.
- Sie erkennen, **wann logopädische oder stimmtherapeutische Unterstützung** sinnvoll ist.
- Situationen zu erkennen, in denen eine *bewusste Stimmführung* entscheidend ist.
- Techniken zur **effektiven Atmung und Stimmnutzung**, die Ihnen helfen, **klarer und kraftvoller** zu sprechen - auch bei längeren Einsätzen.
- Methoden zur stimmlichen **Resonanzsteigerung**, damit Ihre Botschaften besser ankommen - ohne lauter zu werden.
- Praktische Strategien zur **Stimmhygiene und Regeneration** für den Berufsalltag.

Inhalte:

- **Atemtechniken**, um die Stimme beim Sprechen optimal zu unterstützen
- **Stimmübungen**, um Ihre Stimmlippen für den täglichen Einsatz zu trainieren
- Einführung in die **anatomischen Grundlagen** der Stimme - einfach und praxisnah erklärt
- Übungen zur **resonanzreichen Stimmgebung**, damit Ihre Stimme besser trägt, ohne dass Sie lauter sprechen müssen

- Techniken zur **Stimmhygiene und Regeneration**, um Heiserkeit vorzubeugen
- **Ruf- und Lautstärketraining**, angepasst an den Berufsalltag in lauter Umgebung
- Strategien zur **Frühwarnung bei Stimmproblemen** - wann Sie therapeutische Hilfe brauchen
- Tipps zum **Sprechen mit weniger Atemverlust**, damit Sie länger kraftvoll und klar bleiben

Hinweise an die Teilnehmenden:

Die Teilnehmenden benötigen für die Fortbildung:

- Eine **0,5-l-Flasche** (Material beliebig)
- Einen **Schal** (kein Schlauchschal)

Zielgruppe:

Fachkräfte in sprechintensiven Berufen – z. B. Leitungspersonal, Fachkräfte in Beratung, Bildung, Betreuung, Gesundheit oder in Organisationen – die ihre stimmliche Präsenz und Belastbarkeit stärken möchten.

Termin:

21.05.2026 09:00 Uhr - 13:00 Uhr

Kosten:

95,00 € (inkl. Verpflegung)

Veranstaltungsort:

Haus der Caritas im Bistum Mainz
 Bahnstraße 32
 55128 Mainz
www.caritas-bistum-mainz.de

Referent(inn)en:

Lena Zdiarstek

Ansprechpartner:

Caterina Wüst (caterina.wuest@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-311)
 Olga Frank (tbz@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-291)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Mainz e. V. Tagungs- und Bildungszentrum

Veranstaltungsnummer:

K26_GR_2