



1302: Stimm- und Sprechtraining

Vocational and speech training

- Dozent/in:** Anja Ganschow, Sopranistin, Gesangspädagogin, Stimm- und Atemtrainerin
- Termine:** Freitag, 20.10.2017, 15-20 Uhr und Samstag, 21.10.2017, 09-17 Uhr sowie Freitag, 27.10.2017, 15-20 Uhr und Samstag, 28.10.2017, 09-17 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)
- Inhalt:** Voraussetzung für erfolgreiches Sprechen, Gespräche und Vorträge im Studium, im zukünftigen Beruf, aber auch im Alltäglichen ist der richtige Umgang mit der eigenen Sprechstimme. Das Sprechen haben wir erlernt, aber das richtige Sprechen haben wir verlernt. Daraus resultieren oft bestimmte Fehlhaltungen, die durch Heiserkeit, „chronischem Kloß“ im Hals oder Räuspern die Verständlichkeit mindern. Stress, Nervosität und Lampenfieber können zu einem flachen Atem, einem zu hastigen Sprechen und sogar zu einem völligen Versagen der Stimme führen. Das Seminar gibt zahlreiche Anregungen, wie man die eigene Sprechstimme für das monologische und dialogische Sprechen kontrolliert anwenden lernt bzw. wiederentdeckt, wie man die Kunst, die Stimme, den Körper und den Atem wirkungsvoll einsetzen kann. Anhand vieler praktischer Übungen wie u. a. Vermittlung von Sprech- ausdrucksmitteln, Atemübungen, Körpersprache sowie sprachliche Mittel, soll der Weg zu einem leichteren, aber genauem Umgang mit der eigenen Stimme, des eigenen optimalen Sprechflusses, der eigenen Präsentation und der eigenen Überzeugungskraft aufgezeigt sowie angewandt werden.
- Lernziele:**
- Erkennen und Erlernen des Zusammenwirkens von Stimme, Körper und Atem
 - Somit u. a. Steigerung der eigenen Atemkraft
 - Finden der eigenen optimalen Tonhöhe beim Sprechen und Erhöhung der Leistungsfähigkeit der eigenen Sprechstimme, welche die Voraussetzung für einen sicheren Sprechfluss ist
 - Effektiverer Umgang mit Nervosität, Anspannung und Lampenfieber, zur besseren Bewältigung verschiedener Situationen sowie Vortrags- und Prüfungsstress
 - Gewinnung von mehr Selbstvertrauen in Bezug auf sich Selbst und im Umgang mit anderen Menschen
 - Erarbeitung eines individuellen Stimm- und Atemtrainingsprogrammes
- Studienleistungen:** Vollständige und aktive Teilnahme, Beteiligung an praktischen Übungen und Rollenspielen, Reflexion von praktischen Übungen, Präsentation von Arbeitsergebnissen, Erledigung von möglichen Aufgaben zwischen den Blockterminen
- Anmeldung:** Über Stud.IP
- Leistungspunkte:** 2 Leistungspunkte
Bachelor- und Master-Studiengänge der Leibniz Universität Hannover, genaue Informationen für Ihren Studiengang unter <https://www.sk.uni->

hannover.de/lp_studiengaenge.html

Fächerübergreifender Bachelor: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich
A

B.Sc. Technical Education: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich B

Schulpraxis: Selbstkompetenz