



STIMMSTARK DURCH DEN BERUFSALLTAG

Lebenshilfe Landesverband Saarland e.V.

Seminare und Fortbildungen
Bliespromenade 5
66538 Neunkirchen
Tel: 0 68 21 - 98 196 010
www.lebenshilfe-saarland.de
info@lebenshilfe-saarland.de

**Termin:**

10.04.24

Uhrzeit:

von 09:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Zielgruppe:

Mitarbeiter in der Eingliederungshilfe Pädagogische Fachkräfte & Sozialpädagogen*innen

Ort:

Bliespromenade 5
66538 Neunkirchen

Kosten:

150 Euro

Mindestteilnehmerzahl:

15 Personen

Dozentin:

Yasmina Schmitt-Adamaszek,
Atem-, Sprech-, und
Stimmtherapeutin,
Stimmtrainerin

Anmeldefrist:

27.03.24

Stimmstark durch den Berufsalltag

Tagtäglich begegnen wir Situationen, in denen wir unsere Stimme laut gebrauchen müssen. Um möglichen Schaden an unserem Stimmorgan zu verhindern, benötigen wir ein umfassendes Wissen über die Tonerzeugung und die damit verbundenen Wechselwirkungen von Körper, Geist, Atem und Stimme. Im folgenden Seminar erhalten Sie theoretische (anatomische) und praktische Übungen, um Ihre eigene Stimme neu kennen zu lernen, sie wert zu schätzen und stimm schonend einzusetzen. Gesundheitsprävention ist das Stichwort, da viele pädagogische Mitarbeiter*innen unter Stimmproblemen leiden, was die praktische Arbeit in der logopädischen Therapie zeigt. Im Laufe des Seminars lernen sie neue Impulse für Ihre eigene Stimmgesundheit kennen und sie kommen aus Ihre Komfortzone heraus. Es folgen praktische Tipps und Stimme-Warm-Ups, die sie sofort in Ihren beruflichen und privaten Alltag einbauen können.

Inhalte & Ziele:

- Wechselwirkung zwischen Körper, Geist, Atmung und Stimme wahrnehmen
- Körper- und Tonus regulierende Übungen
- Atemrhythmische Übungen
- Artikulationsübungen
- Wohlfühllage finden
- Stimmkraft (u.a. Rufstimme)
- Anwendung auf Text
- Lax Vox

Bitte mitbringen: 0,5 l Wasserflasche