

## Ich Stimme! – Aufbautraining

Sie wollen überzeugen? Gute Geschichten spannend erzählen? Spontan und frei sprechen? Ihre Botschaft und Sie sollen Wirkung erzielen und in Erinnerung bleiben?

Erfahren Sie in diesem Training, wie wichtig es ist, seinen Worten eine stimmige Kontur zu geben und Reden, Präsentationen und Gesprächen mit einer spannenden Dramaturgie Wirksamkeit zu verleihen. Denn es ist wichtig, dass Menschen, die viel sprechen oder präsentieren müssen, sich nicht nur damit auseinandersetzen, was sie sagen, sondern auch wie sie es sagen.

Das bedeutet: Mut zum emotionalen Sprechen, eine gute Dialog-Bereitschaft und die eigene Stimme, Körpersprache und Mimik so lebendig sein zu lassen, als ob Sie Ihren Gedanken in diesem Moment neu (er-)finden...

Und dafür brauchen Sie eine gute Standfestigkeit, eine angenehme, volle Stimme, eine lebendige Sprachmelodie und das Selbstvertrauen, frei sprechen zu können. In diesem Training lernen Sie mit gezielten Übungen aus dem Stimm- und Schauspieltraining, wie Sie bleibende Wirkung hinterlassen:

**Zielgruppe:** Alle, die bereits an einem Coaching oder Stimmtraining bei Nicola Tiggeler teilgenommen haben.

**Inhalte:** Vertiefung der im Basistraining erworbenen Kenntnisse  
Eigene Wahrnehmung der Außenwirkung  
Bewusster Umgang mit Lampenfieber, Emotionen und Stress  
Vorbereitung für Ihre Auftritte in der Öffentlichkeit  
Die Kunst der stimmigen, freien oder vorbereiteten Rede  
Techniken des Storytellings  
Individuelles Feedback durch die Trainerin

**Ziele:** Sie sind sich Ihrer „Selbst-Bewusst“  
Sie kennen und nutzen die Kraft der nonverbalen Kommunikation  
Sie nutzen Anspannung und Lampenfieber positiv  
Sie finden Ihre „stimmige“ Präsenz  
Sie verleihen Ihrer Präsentation Autorität, Souveränität und Authentizität  
Sie entwickeln Mut zum emotionalen Sprechen

**Termin:** Donnerstag, 25. Juni 2020, 9.30 – 17.30 Uhr

**Ort:** Stimme und Sprechen, Leonrodstr. 17, 80634 München

**Honorar:** EUR 570,00 zzgl. MWSt (inkl. Verpflegung und Unterlagen)

**Anmeldung** [mg@stimmeundsprechen-muenchen.de](mailto:mg@stimmeundsprechen-muenchen.de)

**Teilnehmerzahl:** Maximal 10 Personen

**Referenzen:** **Teilnehmerfeedback:**

- Ein Tag ist definitiv zu wenig – Deswegen ist dieses Aufbau-Training ein Muss!
- Neue, sehr hilfreiche Übungen, die einen fordern und fördern – extrem wertvoll.
- Selbst-Bewusst und weiterhin natürlich: Ich bin hoch motiviert!

**Trainerin:**



**Nicola Tiggeler**

- Expertin für Stimme und Auftreten
- Stimmtrainerin für Fach-/Führungskräfte aller Branchen
- Autorisierte Linklater-Lehrerin (etablierte Methode in der Stimmbildung)
- Ausgebildete Opernsängerin
- Schauspielerin, Sprecherin