

# **Sobi**

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster  
Achtermannstraße 10–12 · 48143 Münster  
Telefon 02 51 / 51 11 77 · Fax 02 51 / 4 82 81 88 · Mail [info@sobi-muenster.de](mailto:info@sobi-muenster.de)  
[www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)

## **Bildungsurlaub: „Bewusst und Selbstwirksam – mit mir und anderen STIMMiger im Kontakt“**

### **Zielgruppe:**

Für Menschen deren berufliche Tätigkeit mit viel Sprechen einhergeht und andere Interessierte

### ***Lerninhalte und Lernziele:***

Das rasante Tempo und die vielen Eindrücke unseres analogen und digitalen Alltags überlagern und verschütten so manches. In diesem Bildungsurlaub kannst du innehalten und mit dir selbst neu in Kontakt kommen.

Über deine Stimme zeigst du dich, verbindest du dich mit anderen und wirkst du. Aber wie?

Wir nutzen die drei Tage, um den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken, die im Alltag ganz unbewusst mitlaufen. Wenn du dich mit deiner Stimme befasst, kommst du ganz automatisch auch deiner (inneren) Haltung, deiner Sprache, deinen Bewegungen und deiner Ausrichtung näher. Dafür nehmen wir uns Zeit und Raum.

Du bekommst Ansatzpunkte, wie du dir Gutes tun kannst, und wie das neue Bewusstsein und neue Sichtweisen für dich im Alltag wertvolle Begleiter sind.

Dazu beginnen wir bei uns selbst, nutzen aber auch die Gruppe als Resonanz und Gegenüber. Wenn wir verstehen, was den Klang unserer Stimme, das Tempo und die Deutlichkeit unseres Sprechens beeinflusst, verstehen wir viel mehr über uns selbst. Diese Erkenntnisse kannst du nutzen, um dich bewusst auszurichten, zu zeigen und zu verbinden.

### **Methoden:**

- Stimm- und Sprechübungen
- Körper- und Bewegungsübungen
- Selbstreflexionen
- Austausch in der Gruppe

### ***Kursleitung:***

**Kirsten Mall**, staatl. geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Individualpsychologische Beraterin/Coach (DGIP/AGIP). Sie gibt Coaching in den Bereichen: Stimmtherapie, Gesangs- und Sprechertraining, Individualpsychologische Beratung, Selbstsicherheitstraining.

*Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.*

# Sobi

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster  
Achtermannstraße 10–12 · 48143 Münster  
Telefon 02 51 / 51 11 77 · Fax 02 51 / 4 82 81 88 · Mail [info@sobi-muenster.de](mailto:info@sobi-muenster.de)  
[www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)

## Konzept:

„Bewusst und Selbstwirksam – mit mir und anderen STIMMiger im Kontakt“

Termin + Unterrichtsstunden: \_\_\_\_\_ - 24 Ustd

Zeiten: Mo – Mi 09.00 – 16.00h

## Montag:

09.00 – 12.00 Uhr

- Begrüßung der Teilnehmer\*innen, Seminarüberblick, Organisatorisches
- Selbstvorstellung: Ziele, Wünsche
- Selbstreflexion zur eigenen Stimme, ein Bild dafür finden
- Warm-Up (Reaktionen und periphere Wahrnehmung)
- Wahrnehmungsübung mit Musik (unvoreingenommen, zielgerichtet)
- Partnerübung: verschiedene Stimmgebungen und Ausdrucksarten

13.00 – 16.00 Uhr

- Plenum zur Wahrnehmungsübung mit Musik
- Tönen:           Wo und wie nehme ich meine Stimme wahr?  
                      Woher nehme ich die Kraft?  
                      Was beeinflusst meine Stimme?
- Stimm- und Sprechübungen:  
                      Wie hängt alles zusammen?  
                      Was tut mir gut?  
                      Was fällt mir leicht?  
                      Was wünsche ich mir?
- Der sensorische IQ
- Aha-Erlebnisse und Tagesreflexion

## Dienstag:

09.00 – 12.00 Uhr

- Stimmungsbild einfangen
- Warm-Up (gemeinsam in den Flow kommen)
- Kleingruppenübung: Wie werde ich wahrgenommen? („It means a lot to me“)
- Das eigene Bild ergänzen
- Austausch über sensorischen IQ in Kleingruppen
- Übung zur Stimmdynamik

13.00 – 16.00 Uhr

- Körperübungen: Durchlässigkeit, Loslassen, Gestik -> Einfluss auf die Stimme
- Was macht einen guten Kontakt aus?
- Sprech- und Stimmübungen zum Kontaktaufbau
- Partnerübung: Austausch zu verschiedenen Fragestellungen -> Wie variiert die Stimme?
- Aha-Erlebnisse und Tagesreflexion

# **Sobi**

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster  
Achtermannstraße 10–12 · 48143 Münster  
Telefon 02 51 / 51 11 77 · Fax 02 51 / 4 82 81 88 · Mail [info@sobi-muenster.de](mailto:info@sobi-muenster.de)  
[www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)

## **Mittwoch:**

09.00 – 12.00 Uhr

- Stimmungsbild einfangen
- Warm-Up
- Wahrnehmungsübung mit Musik (visualisieren)
- Rückblick auf die zwei Tage
- Natural Time vs. Alltagsstress vs. Leistungsdruck (Zeit sich zu entwickeln)
- Gemeinsame Stimmübungen

13.00 – 16.00 Uhr

- Flocking
- Kleingruppenübung: Geschichte erzählen -> neue Muster ausprobieren
- Bewusstmachung der Veränderungen und Ressourcen
- Rückschau auf das Seminar:
  - Was hat mich gestärkt?
  - Was möchte ich neu für mich umsetzen?
  - Was soll sich in einem Jahr geändert haben?
  - Wie werde ich das erreicht haben?
- Abschlussrunde