

STIMME MACHT STIMMUNG – Weniger Stimmbelastung, aufmerksamere Schüler

Strengt Sie das Reden häufig an? Haben Sie Probleme mit Ihrer Stimme? Müssen Sie sich häufig wiederholen?

LehrerInnen sind mit Abstand die am häufigsten von Stimmstörungen betroffenen Berufsgruppe. Langen Sprechzeiten, kurze Erholungspausen sowie große Räume mit vielen Schülern erfordern einen ohnehin schon erhöhten Kraftaufwand beim Sprechen. Der allgemeine Stress, Disziplinprobleme von Schülern und ungünstige akustische Raumverhältnisse verstärken diese Belastung.

Im Seminar werden verschiedene Methoden zum bewussten Umgang mit der Stimme im Unterricht vermittelt. Als Besonderheit werden mentale Techniken vermittelt, die während des Sprechens im Unterricht eingesetzt werden können. Dadurch verbessern sich nachweislich die Resonanz der Stimme, die Sprechgeschwindigkeit und das Einhalten von Wirkungspausen. Vor allem aber kann damit Einfluss auf die Aufmerksamkeit der Schüler genommen werden.

Ziele

- Bewusstsein für den eigenen Stimmeinsatz
- Stimmliche Einflussnahme auf die Schüler
- Stimmbelastung reduzieren
- Stimmstörungen vorbeugen

Inhalte

- Aufbau und Funktion des Stimmapparates
- Der stimmliche Wirkungskreis zwischen Lehrer und Schüler
- Training der auditiven Wahrnehmung
- Atem- und Entspannungstechniken
- Potentiale der eigenen Stimme entfalten
- Stimmtechniken einsetzen

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung
- Eine Yoga- bzw. Gymnastikmatte als Unterlage
- Füßlinge oder warme Socken
- Einen kurzen Lesetext und ein Gedicht