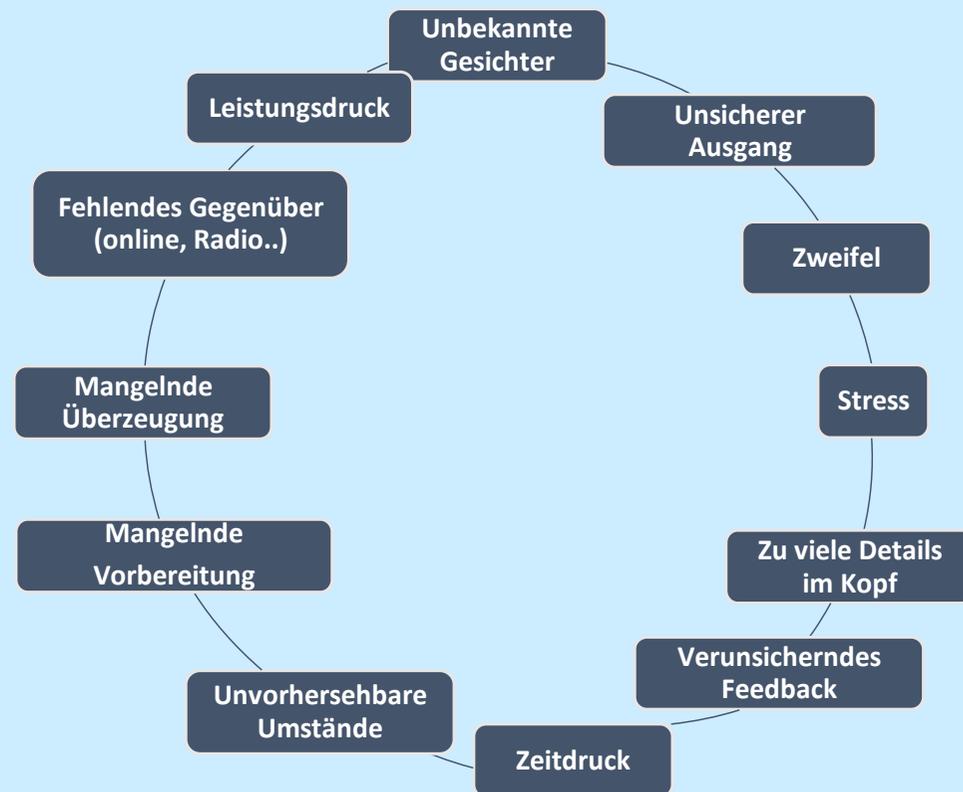


Sicher, gesund und
überzeugend:
Wie uns professionelle
Stimm- und Sprechtechniken
im Alltag nutzen können.

Viele Faktoren können den „dunklen Park
im Kopf“ auslösen – und dann:

Achtung!

- = Ausschüttung „Stressstoffe“
- = Fokus auf Situation
- = Atemfrequenz steigt
- = Kurzatmigkeit droht
- = Herzfrequenz steigt
- = Tonfall verändert sich
- = Nervositätssignale
- = Unsichere Sprache
- = ...



Professionelle Stimm- und Sprecharbeit – wozu?



Stärkung von **Überzeugungskraft** und **Selbstvertrauen**, auch in herausfordernden Situationen.

Atem- und Sprechtechniken wirken Stressfaktoren gezielt entgegen.

Der empfindliche **Sprechapparat** wird geschont.

Techniken stärken **Lunge, Herz** und **Kreislauf**.

Sie geben uns **Fokus, Konzentration** und Haltung.

Sie können als **Resilienz - und Entspannungsübungen** genutzt werden.



Säulen für gesunde Stimmkraft und Präsenz:

Trainiertes Zwerchfell

Saubere, kontrollierte Atmung

Druckarmes Sprechen

Offene, bewegliche Artikulation

Unterstützende Mechanismen

Images: Pexels

Sicher, gesund und
überzeugend:
Wie uns professionelle
Stimm- und Sprechtechniken
im Alltag nutzen können.



Mehr davon ?

Karen Heese-Brenner

Sprech- und Kommunikationstrainerin | Moderatorin | Coach

Training & Coaching:

Professionell und gesund sprechen - vor/mit Menschen | Vortrag und Präsentation | Moderation
Kommunikativ führen | Souverän im Konflikt
Teamkultur und Kommunikation

Einfach anrufen:

0179 208 3344

Oder schreiben:

kontakt@khb-training.de

Sehen wir uns bei LinkedIn?

www.linkedin.com/in/karen-heese-brenner-b70845197

