

Kurs «Selbtskompetenz»

Freitag, 31. Mai 2024, 09.00–17.00 Uhr
Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Gut klingen, gut ankommen - gut bei Stimme sein

Eine gelungene Präsentation, Moderation, ein öffentlicher Auftritt werden durch die eigene Präsenz bestimmt. Die Stimme spielt dabei eine wichtige Rolle. Die menschliche Stimme ist stark mit dem eigenen Körper, unseren Gefühlen und inneren Haltungen verbunden. Ihr Klang ist nicht angeboren, sondern erlernt.

In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke, wie Ihre Stimme mit Körper, Geist und Gefühlen vernetzt ist.

Sie erfahren und üben, wie Sie Ihre Stimme ökonomisch einsetzen und sie bewusst mit Ihrer inneren Haltung verbinden können, um kompetent und authentisch aufzutreten.

Da die Arbeit mit der Stimme immer auch Arbeit mit der Seele eines Menschen ist, wird im Kurs grosser Wert auf einen vertrauensvollen, geschützten und wertschätzenden Rahmen gelegt. Dieser ermöglicht es den Teilnehmerinnen, sich auf sich selbst, Ihr Gegenüber und die Gruppe einzulassen und so für sich persönlich den grösstmöglichen Wert aus dem Seminar zu ziehen.

Inhalte

- Sie lernen Ihren Stimmapparat, Ihre Atmung und Ihre Resonanzräume kennen.
- Sie nehmen wahr, wie Gefühle, Gedanken, Haltungen etc. Ihren Körper und Ihre Stimme beeinflussen.
- Sie erlernen Stimm-, Atem- und mentale Übungen und üben sich in Sprechtempo, Sprechpausen und Sprachmelodie.

Nutzen

- Sie entwickeln ein Bewusstsein für die an der Stimmgebung beteiligten Abläufe und können sie unterstützend für sich und Ihre Stimme einsetzen.
- Sie erlernen Übungen, mit denen Sie sich selbst und Ihre Stimme auf das Sprechen vor und mit Anderen vorbereiten können.
- Sie steigern Ihr Selbstvertrauen und Ihre Auftrittskompetenz.

Methodik

Das Seminar ist praxisorientiert. Es wird im Einzel-, Zweier- und Gruppensetting gearbeitet. Theoretische Grundlagen werden auditiv und visuell unterstützt und sofort in die Praxis umgesetzt. Sie sind eingeladen, Selbsterfahrungen mit ihrer Stimme zu machen und ihre Wahrnehmung nach innen und aussen zu schulen. Ein Skript wird Sie beim Üben zuhause unterstützen.

Leiterin

Bettina Gut

Die diplomierte Opernsängerin, Sprecherin und Gesangspädagogin stellt den Teilnehmerinnen ihre grosse stimmliche Erfahrung und ihre wertschätzende Art mit Menschen zu arbeiten ebenso zur Verfügung wie ihre ressourcenorientierte Sichtweise als Systemischer Personal & Business Coach. Ihre Kurse sind geprägt von einer wohlwollenden und zugewandten Atmosphäre. www.bettina-gut.ch

Kosten

Kurskosten inkl. Pausenverpflegung

- CHF 400.– für Frauen aus den Vereinigungen svin, ffu-pee, netzwerk frau und sia und NeWi (bitte bei Anmeldung angeben)
- CHF 500.– für Nicht-Mitglieder

Anzahl Teilnehmerinnen

Max. 14

Anmeldung bis 26. April 2024

Direkt unter diesem [link](#) oder per E-Mail an administration@ffu-pee.ch

Abmeldung

CHF 50.– Annullierungsgebühr bei Abmeldung bis zum 26. April 2024. Bei späterer Abmeldung werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt. Eine Ersatzfrau wird jederzeit akzeptiert.

Anreise

Mit dem öffentlichen Verkehr

Ab Zürich Hauptbahnhof: Tram Nr. 4 (Richtung Tiefenbrunnen) bis Haltestelle Helmhaus, Fussweg ca. 2 Minuten Tram Nr. 3 (Richtung Klusplatz) oder Bus Nr. 31 (Richtung Hegibachplatz) bis Haltestelle Kunsthaus, Fussweg ca. 6 Minuten

Ab Bahnhof Stadelhofen: Fussweg ca. 7 Minuten

Mit dem Auto

Am nächsten zum Karl der Grosse liegt das Parkhaus Hohe Promenade an der Rämistrasse (nähe Bellevue, Fussweg ca. 5 Minuten). Alternativ kann auch im Parkhaus Opera oder im Parkhaus Urania parkiert werden. Weitere Parkplätze befinden sich beim Obergericht. Wichtiger Hinweis: Parkverbot Kirchgasse und Grossmünsterplatz. Ab 12.00 Uhr ist eine Zufahrtsbewilligung Rechts der Limmat (C1) für Ein- und Ausladen erforderlich. Die Bewilligung kann online bei der Dienstabteilung Verkehr bestellt werden.