

Stimmtraining für Frauen

Deine Stimme. Deine Wirkung. Dein Erfolg.

Deine Stimme rutscht in stressigen Situationen plötzlich höher und wirkt unsicher? Fehlt es dir an Stimmvolumen, um klar und überzeugend zu sprechen? Wirst du manchmal überhört? Eine ausdrucksstarke Stimme macht im Business den Unterschied. Entwickle eine klangvolle, belastbare Stimme. Lerne, Resonanz und Ausdruck gezielt einzusetzen, um authentisch und souverän zu wirken. Im Training stärkst du durch gezielte Atemtechniken und Sprechübungen deine Stimme, um deine Botschaften mit noch mehr Wirkung und Klarheit zu vermitteln.

Inhalte

Die Stimme als persönliche Visitenkarte

- Einfluss der Stimme auf Kompetenz und Wirkung.
- Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Stimmen.
- Mehr Präsenz erreichen durch die bewusste Verbindung von Stimme und Körpersprache.

Die eigene Stimme bewusst nutzen

- Stimmanalyse durch Hör- und Wahrnehmungstraining.
- Individuelles Feedback zu deiner Stimmwirkung.
- Techniken für eine resonanzreiche und ausdrucksvolle Stimme.
- Du entwickelst eine klangvolle und belastbare Stimme.

Atemtechniken für eine starke Stimme

- Der Atem als Basis für Stimme und Sprechen.
- Atemtechniken für eine klangvolle und voluminöse Stimme.
- Ökonomische Sprechatmung für lange und klare Sätze.
- Lebendig, überzeugend und authentisch Sprechen.

Mehr Ausdruckskraft durch Stimmtechnik

- Finde deine optimale Stimmlage, auf der du lange und leicht sprechen kannst.
- Verständlich Sprechen durch deutliche und natürliche Artikulation.
- Sprechtempo, Lautstärke und Pausen gezielt steuern.

Besondere Sprechsituationen

- Trotz Lampenfieber kompetent wirken – u.a. mit Techniken zur Kurzentspannung.
- In Verhandlungen durch besondere Sprachverständlichkeit und Modulation der Stimme die Aussagekraft unterstreichen.
- Die Macht deiner Stimme bei Präsentationen.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Erkennen des eigenen Stimmpotenzials und gezielte Weiterentwicklung.
- Nutzung von Atem- und Sprechtechnik, um die Stimme als wirkungsvolles Werkzeug im Berufsalltag einzusetzen.
- Verstehen der Wechselwirkung zwischen Stimme und Körpersprache.
- Optimierung von Selbstsicherheit und Ausstrahlung durch einen souveränen Stimmeinsatz.

Methoden

Input der Trainerin, Stimm- und Sprechtraining, viele Übungen, Selbstreflexion, Videoaufnahmen, Feedback durch die Trainerin, Transferhilfen für den Alltag.

Teilnehmer:innenkreis

Weibliche Fach- und Führungskräfte sowie alle Mitarbeiterinnen, die ihre Stimme durch die richtige Atmung und Sprechtechnik zu einem wirkungs- und eindrucksvollen sowie zuverlässigen Werkzeug machen wollen.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Trainer:in



Astrid Böttger

Ich bin Astrid Böttger, lebe mit meiner Familie in Göttingen und erfreue mich an der Balance zwischen zu Hause sein und reisen zu können. Dafür ist Göttingen ein idealer Ort: hinter dem Haus beginnt der Wald, in dem ich mit meinen Hunden unterwegs bin. Gleichermäßen mache ich mich aber auch gerne auf den Weg zu meinen Veranstaltungen: von hier aus bin ich schnell überall.

Ich bin gerne unterwegs. Ich freue mich darauf, mit den Menschen zu arbeiten, die sich ebenfalls auf den Weg gemacht haben - um über das Thema zu sprechen, was sie aktuell bewegt. Meine diversen Kompetenzen bringe ich gerne ein: für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
max. 12 Teilnehmer:innen

Termine & Orte

20.-21.08.2026

Stuttgart

Veranstaltungsort

Pullman Fontana

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 20.08.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 21.08.2026

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

23.-24.11.2026

Düsseldorf

Veranstaltungsort

Novotel City West

Tage & Uhrzeit

Montag, 23.11.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 24.11.2026

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

04.-05.03.2027

München/Feldkirchen

Veranstaltungsort

Hotel Bauer Feldkirchen

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 04.03.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 05.03.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

14.-15.06.2027

Hamburg

Veranstaltungsort

Leonardo Hotel Hamburg City Nord

Tage & Uhrzeit

Montag, 14.06.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 15.06.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

21.-22.09.2027

Frankfurt a. M./Sulzbach (Taunus)

Veranstaltungsort

Dorint Main Taunus Zentrum

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 21.09.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Mittwoch, 22.09.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/5464

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/5464

E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de