



Stimmhygiene in Theorie und Praxis: Workshop und Einzelberatung

Irene Carpentier (Fakultät II: Bildung, Architektur, Künste)

Zeit	Montag, 03.05.2021, 11:00-13:30 Uhr Dienstag, 29.06.2021, 10:00-17:00 Uhr (30-minütige Einzelberatungen)
Ort	Online via Zoom
Veranstalter	House of Young Talents, Fakultät II: Bildung, Architektur, Künste
Sprache	Deutsch
Zielgruppen	Promovierende, Postdocs

Ob in der Lehre, auf Tagungen, in Besprechungen – oft wird der Stimme sehr viel abverlangt. Es heißt, eine Erwachsenenstimme sollte bis zu sechs Stunden am Stück belastbar sein. Dieses Ideal entspricht aber häufig nicht der Realität. Die Stimmgesundheit wird oft nur dann betrachtet, wenn es bereits stimmliche Schwierigkeiten oder sogar Stimmstörungen gibt. Der Weg zurück zur Stimmgesundheit ist danach manchmal lang und nicht immer einfach.

Diese zweiteilige Veranstaltung geht sowohl in der Theorie als auch in der Praxis auf Gewohnheiten ein, die die Stimme positiv oder negativ beeinflussen können und gibt Tipps für die sogenannte Stimmhygiene. Wenn wir unser Bewusstsein stärken, sowohl mit Wissen über die Anatomie, als auch über das Funktionieren der Stimme, merken wir bald, welche persönlichen Gewohnheiten die gesunde Stimmbenutzung erschweren oder erleichtern.

Im Einstiegsworkshop am ersten Termin werden theoretische Grundlagen vermittelt und allgemeine Übungen für Körperhaltung, Atmung, Stimmbenutzung und Stresslinderung vorgestellt. Es besteht danach die Möglichkeit eine Eigenbeobachtung von einigen Wochen durchzuführen und mit Hilfe eines Tagebuchs zu dokumentieren.

Der zweite Teil besteht aus Einzelberatungen, in denen persönliche Strategien gesucht und formuliert werden, sodass die Teilnehmenden bewusster mit ihrer Stimme umgehen und Stimmproblemen vorbeugen können. Die Termine für die Einzelberatung werden im Einstiegsworkshop mit der Referentin vereinbart.

Informationen zur Anmeldung

Bitte melden Sie sich bei Interesse möglichst frühzeitig über unser Anmeldeformular an unter www.uni-siegen.de/hyt/anmeldung/