

## Kurs «Selbstkompetenz»

**Freitag, 30. September 2022, 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](http://www.bettina-gut.ch)

### Kosten

Kurskosten inkl. Pausenverpflegung

- CHF 400.– für Mitglieder von svin, ffu-pee, netzwerk frau und sia, NeWI (bitte bei Anmeldung angeben)
- CHF 500.– für Nicht-Mitglieder

### Anzahl Teilnehmerinnen

Max. 14

### Anmeldung bis 22. Juli 2022

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

### Abmeldung

CHF 50.– Annullierungsgebühr bei Abmeldung bis zum 22. Juli 2022. 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.

## Schutzkonzept

Wir informieren vor der Durchführung des Kurses über das [aktuelle Schutzkonzept](#) im Zentrum Karl der Grosse.