

# Ihr perfekter beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg

## Kommunikationstraining - Anerkannt als Bildungsurlaub

Kursnummer	26M572624
Beginn	Dienstag, 24.03.2026, 08:45 - 16:15 Uhr
Dauer	3 Termin(e)
Ort	VHS im Komed, 637, Im Mediapark 7, 50670 Köln
Lehrkraft	Karin Punitzer
Kursentgelt	225,00 €

Rund 40 Prozent Ihres beruflichen Auftretens werden durch Ihre Stimme geprägt, beim Telefonieren sogar bis zu 80 Prozent. Ob bei Präsentationen, in Verkaufsgesprächen, am Telefon oder in schwierigen Situationen, Ihr Sprechverhalten ist somit ein Schlüssel zu Ihrem Erfolg und Wohlbefinden. Stimmliche Herausforderungen zu meistern, lässt sich trainieren. Sie lernen Ihre Sprechatmung kennen - Basis für einen vertrauensvollen, souveränen Informationsaustausch. Sie machen sich mit Ihren Sprechparametern vertraut und üben diese gezielt einzusetzen. Sie bauen mit Sprechtechnik ihre Überzeugungskraft aus, üben spielerisch Ihre Mitmenschen zu motivieren und mitzureißen. In diesem Bildungsurlaub schnüren Sie anhand typischer Situationen aus dem Arbeitsalltag Ihr persönliches Trainingspaket, um Ihre stimmlichen Qualitäten bewusst auszuschöpfen und einzusetzen. Dadurch wird Ihre Stimme zusätzlich entlastet und Sie bauen die Kontaktqualität zu Ihrem Gesprächspartner aus.

### Zielgruppe:

Mitarbeitende mit Kund\*innenkontakt, Führungskräfte, Teamleitende, Teams, Selbstständige

### Lernziele:

- Durch Atemtechnik an Souveränität gewinnen
- Sensibilisierung für den Sprechvorgang
- Entlastung der Stimme bei langem Sprechen
- Wissen um Wirkung und Anwendung der Sprechparameter
- Ausbau der stimmlichen Präsenz in typischen Situationen des Arbeitsalltags
- Methodenwahl: kurze Theorie-Inputs; praktische Übungen aus den Bereichen Stimm- und Sprechtechnik, Kleingruppenarbeit, Rollenspiele, Tonaufnahmen bzw. Videofeedback.

**Ihre Dozentin:** Karin Punitzer, ist zertifizierte eTrainerin, Stimm- und Sprechcoach, Schauspielerin, zertifiziert als Businesstrainerin und als systemischer Coach, für internationale Firmen tätig und Mitglied im deutschen Verband für Training und Coaching.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

### Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.03.2026	08:45 - 16:15 Uhr	VHS im Komed, 637
25.03.2026	08:45 - 16:15 Uhr	VHS im Komed, 637
26.03.2026	08:45 - 16:15 Uhr	VHS im Komed, 637

[zur Kursdetail-Seite](#)