Selbstbewusst sprechen: Ihre Stimme als Erfolgsfaktor im Beruf

- Anerkannt als Bildungsurlaub

Kursnummer 27M572641

Beginn Mittwoch, 03.11.2027, 09:00 - 17:00 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 632

Dozent Marcus Nilgus

Kursentgelt 261,00 €

Professionelles Stimmtraining für mehr Präsenz, Durchsetzungskraft und Gelassenheit

Ob Videokonferenz, Telefonat, Sprachnachricht oder das persönliche Gespräch im Büro: Unsere Stimme ist unsere akustische Visitenkarte. Doch wie oft fühlen Sie sich nach einem langen Arbeitstag heiser, gestresst oder haben das Gefühl, in Meetings einfach nicht durchzudringen? Wir investieren viel Zeit und Geld in unsere körperliche Fitness, um leistungsfähig zu bleiben. Aber was ist mit unserer Stimme? Sie ist das Werkzeug, mit dem wir unseren Wünschen, Plänen und Zielen im Job erst Gehör verschaffen. Ein bewusster, professioneller Umgang mit der eigenen Stimme ist im modernen Arbeitsalltag kein „Nice-to-have“ mehr, sondern eine berufliche Schlüsselkompetenz.

Im Zentrum dieses interaktiven Bildungsurlaubs steht ein dreistufiger Ansatz, mit dem Sie Ihr stimmliches Fundament systematisch aufbauen: Sie lernen, Ihre Atmung als Kraftquelle bewusst zu nutzen, um auch in anspruchsvollen Gesprächssituationen ruhig und präsent zu bleiben. Darauf aufbauend entwickeln Sie Ihre Stimme als tragfähiges und belastbares Instrument, das auch über längere Arbeitstage hinweg klar und überzeugend klingt. Schließlich richten wir den Blick auf Ihre kommunikative Wirkung, sodass Sie Ihre Stimme gezielt einsetzen, um Inhalte klar zu vermitteln, Gehör zu finden und Ihre berufliche Präsenz zu stärken. Die drei Bausteine – Atmung, Stimme und Kommunikation – greifen dabei ineinander und werden durch leicht verständliche Impulse sowie praxisnahe Übungen direkt erfahrbar gemacht. Finden Sie Ihren persönlichen Wohlklang, strahlen Sie natürliche Autorität aus und bleiben Sie selbst in hitzigen Diskussionen souverän und entspannt.

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich an alle, die beruflich viel sprechen müssen – ob in Präsenz oder digital – und sich dabei oft gestresst, stimmlich erschöpft oder ungehört fühlen (z. B. Führungskräfte, Berater, Lehrkräfte, Kundenservice-Mitarbeiter und alle im Homeoffice).

Dozent:
Marcus Nilgus fand vor über 25 Jahren über ein Rhetorikseminar den Weg vom Verlagskaufmann zum Coach, Reiseleiter und Schauspieler. Als zertifizierter Business- und Hypnose-Coach unterstützt er Menschen aus verschieden Lebenswirklichkeiten in den Bereich Job- und Business-Coaching, Zielerreichung, Motivation, Persönlichkeitsentwicklung sowie in den Bereich Stimm- und Bühnentraining. Sein Coaching-Ansatz wird getragen von dem Motto: Auch Dein Leben ist „improvisierbar“, wenn Du einen Plan hast.

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
03.11.2027	09:00 - 17:00 Uhr	VHS im Komed, Raum 632
04.11.2027	09:00 - 17:00 Uhr	VHS im Komed, Raum 632
05.11.2027	09:00 - 17:00 Uhr	VHS im Komed, Raum 632

zur Kursdetail-Seite