

**Kostenfreies Online-Angebot für Frauen:
Starke Stimme - stark im Leben
Selbstbewusstsein trainieren, Ausstrahlung gewinnen, Haltung zeigen**

Starke Stimme - stark im Leben: Die Stimme ist unser individuelles Ausdrucksinstrument und Teil unserer Persönlichkeit. Wie wir als Frauen unsere Stimme und damit unsere Persönlichkeit in jeder Begegnung beruflich wie privat stimmig einbringen können, zeigt dieser Workshop auf spielerische Art und Weise. Selbstbewusstsein trainieren, Ausstrahlung gewinnen, mehr Energie in der Stimme und eine deutliche Sprechweise, Haltung zeigen und im Alltag wie im Job eine glasklare Message transportieren - all das wird auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse erprobt.

Inhalte:

- Wissenswertes: Stimme kommt von Stimmung
- Übungen für effektives Stimmtraining: „Polieren“ der eigenen Stimme
- „Richtig“ atmen: Die Basis, damit Ihnen nie wieder die Luft ausgeht
- Sensibilisieren für die individuelle Sprechweise
- Sicherheit und Leichtigkeit in der Kommunikation

Referentin:

Simone Viviane Plechinger, Dipl.-Musiktherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin im Gesundheitswesen, Vocalcoach, Königstein am Taunus

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum:

Mittwoch, 03. November 2021, 16:00 – 17:30 Uhr (Online)

Anmeldeschluss:

02. November 2021

Link und Anmeldung zum Online-Angebot „Starke Stimme - stark im Leben“:
<https://attendee.gototraining.com/r/7065608368957772290>

Referat Kommunale Frauenbeauftragte
der Landeshauptstadt Wiesbaden
Rathaus, Schlossplatz 6, 65183 Wiesbaden
Telefon: 0611/31-2449
Telefax: 0611/31-3905
E-Mail: frauenbeauftragte@wiesbaden.de