

# Selbstbewusst sprechen

## Die Stimme als Baustein des beruflichen Selbstbewusstseins - Anerkannt als Bildungsurlaub

Kursnummer 26M572621

Beginn Montag, 05.10.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Komed, 631

Dozent Marcus Nilgus

Kursentgelt 235,00 €

In einer beruflichen Wirklichkeit, die immer mehr von mobilem Arbeiten, Austausch über Sprachnachrichten und dem Teilnehmen an Videokonferenzen geprägt ist, wird ein bewusster Umgang mit der eigenen Stimme immer wichtiger. Es ist inzwischen völlig selbstverständlich geworden, dass wir etwas für unsere körperliche Fitness tun, um so möglichst lange die Aktivitäten in unserem Leben selbst gestalten zu können. Ist es dann nicht völlig logisch und nachvollziehbar, dass wir auch unserer Stimme diese Aufmerksamkeit schenken, damit im Beruflichen, aber auch im Privaten, unseren Wünschen, Plänen, Zielen den notwendigen Ausdruck verleihen können.

Selbstbewusst sprechen bringt in drei Schritten näher, wie ein professioneller Umgang mit der eigenen Stimme hilft, souveräner zu agieren, charmanter wahrgenommen zu werden und in stressigen Situationen gelassener zu bleiben.

Die drei Schritte sind:

- Atmung
- Stimme
- Kommunikation

Diese drei Schritte zum selbstbewussten Sprechen werden in einem abwechslungsreichen Wechsel aus Theorie-Impulsen und praktischen Übungen erarbeitet. Am Ende des Seminars verfügen Sie über einen reichgefüllten „Handwerkskoffer“ mit dem Sie zukünftig im Alltag Ihr selbstbewusstes Sprechen trainieren können.

### **Zielgruppe:**

Das Seminar richtet sich an alle, die beruflich viel mit ihrer Stimme arbeiten müssen und sich dabei gestresst und unentspannt fühlen.

### **Vorkenntnisse:**

Vorkenntnisse sind nicht notwendig

### **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 verschiedenen 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               |
|------------|-------------------|-------------------|
| 05.10.2026 | 09:00 - 17:00 Uhr | VHS im Komed, 631 |
| 06.10.2026 | 09:00 - 17:00 Uhr | VHS im Komed, 631 |
| 07.10.2026 | 09:00 - 17:00 Uhr | VHS im Komed, 631 |

[zur Kursdetail-Seite](#)