KÖLNER VHS

VHS Köln

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

Kommunikationstraining - Anerkannt als Bildungsurlaub

Kursnummer 26O572615

Beginn Montag, 07.12.2026, 08:45 - 14:00 Uhr

Dauer 4 Termin(e)

Ort Online

Dozent

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
07.12.2026	08:45 - 14:00 Uhr	online
08.12.2026	08:45 - 14:00 Uhr	online
09.12.2026	08:45 - 14:00 Uhr	online
10.12.2026	08:45 - 14:00 Uhr	online

zur Kursdetail-Seite