

## „Hilfe, bei so viel Lärm versteht man sein eigenes Wort nicht mehr!“

Wie ist es möglich, sich selbst bei dauerhaft erhöhtem Lärmpegel am Arbeitsplatz vor einer stimmlichen Überlastung zu schützen?

Stellen Sie sich vor, Sie sagen etwas in angenehmer Lautstärke und alle hören zu. Wäre das nicht entlastend und schonend für Ihre Stimme?

In diesem Seminar erfahren Sie:

- was Wahrnehmung der eigenen Stimme mit Stimmhygiene zu tun hat.
- welche Möglichkeiten sie außer ihrer Stimme haben, Aufmerksamkeit zu erzeugen.
- welchen Einfluss die Körperspannung auf Atmung, Haltung und Stimme hat.
- wie sie einen Raum verändern können, sodass der Lärmpegel gedämpft wird.

Sie erlernen:

- Selbstwahrnehmung, um die Stimme zu schonen.
- die Atmung gezielter einzusetzen, um stimmchonend zu sprechen.
- bewusster zu artikulieren, um Aufmerksamkeit zu erreichen.
- sich durch Hörschutzstöpseln vor Lärmspitzen schützen zu können.
- grundlegende Parameter des Lärmschutzes und rechtliche Grundlagen zur Lärmprävention.

**Methoden:** fachlicher Austausch der Teilnehmer; Situationsanalyse; theoretischer Input; praxisbezogene Übungen im Team, Kleingruppe oder Paar; Stimmübungen; Übungen zur Körperwahrnehmung

**Dauer** des Seminars: mindestens 2 -3 Tage

**Teilnehmerzahl:** max. 20 Personen; bei einem größeren Team bringe ich zur Unterstützung eine weitere Kollegin mit

**Kosten:** 750€ pro Tag; zweite Kollegin 500€ pro Tag

**Seminarleitung:**

Nadja Rieger

Dipl. Schauspielerin

Dozentin Erwachsenenbildung

**Email:** [rieger.nadja@gmail.com](mailto:rieger.nadja@gmail.com) **Telefon:** +49-176-80035025

<https://riegernadja.wixsite.com/rieger-seminare>

<https://www.linkedin.com/in/rieger-seminare/>