

## **Verlaufsplan für den Bildungsurlaub**

### **"Auftreten mit Ausstrahlung: Stimme und Körpersprache erfolgreich einsetzen"**

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW  
Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

**Dauer:** siehe Kursausschreibung

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

### **Zielgruppe:**

Der Bildungsurlaub wendet sich an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die beruflich viel sprechen, dadurch stimmlich gefordert sind und ihre Stimm- und Sprechkompetenz erweitern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **Lernziele:**

Die Teilnehmenden erlernen den Zusammenhang von nonverbaler und verbaler Kommunikation und trainieren ihre Atmung, Körpersprache und Stimme. Sie erkennen die Relevanz der Sprechatmung und der Resonanzräume für den unangestregten Stimmeinsatz sowie die Bedeutung sprecherischer Mittel, wie Betonung, Pausen, Lautstärke und Artikulation. Zudem erfahren sie, wie sie ihre Stimme pflegen sowie Stress und Lampenfieber bewältigen können.

### **Ablaufplanung:**

Block 1    Kennenlernen der Teilnehmenden, ihrer Erwartungen und Handlungskontexte  
            Typische Kommunikations- und Sprechsituationen im Berufsalltag  
            Grundlagen der Anatomie und der physiologischen Abläufe von Atmung und Sprechen  
            Erlernen der Ruheatmung: Bauch-, Flanken- und Rückenatmung, Entspannung

# Die Volkshochschule Essen informiert

---

- Block 2    Verbale bzw. Nonverbale Kommunikation: Bedeutung, Merkmale, Unterschiede  
             Kohärenz und Missverständnisse  
             Einfluss von Körpersprache, Erkennen von Mimik, Einsatz von Gestik
- Block 3    Trainieren der Artikulation und des sprecherischen Ausdrucks  
             Lockerung der Artikulationsorgane Zunge und Lippen  
             Bedeutung sprecherischer Ausdrucksmittel wie Betonung, Lautstärke, Pausen, Tempo etc.
- Block 4    Relevanz von Stimmpflege und Stimmhygiene  
             Umgang mit Stresssituationen für die Stimme  
             Anwenden des Gelernten durch Vortragen von Texten

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen Anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:

<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand: 05/2025

