

Die Volkshochschule Essen informiert

Verlaufsplan für den Bildungsurlaub

“Mut zum Auftritt: Stimme und Körpersprache wirkungsvoll nutzen“

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NRW
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: 05/2026

