

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 19.10. - 24.10.2025 unter der Seminarnummer 820925 das Seminar „Mit der Stimme in Balance – Die klangvolle und belastbare Stimme im Beruf“ durch.

Ich .....

wohnhaf in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **NRW** (gemäß §9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, Es liegt gemäß §10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor Az.: 48.06-7348)
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)

Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist. (§ 15 Abs. 1 HBUG)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10 - 12 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2 - 21 - 8 - 1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift der/des Teilnehmenden)

## SEMINARDETAILPROGRAMM

Thema: Mit der Stimme in Balance - Die klangvolle und belastbare Stimme im Beruf  
Ort: Haus Insel Reichenau, Reichenau, Bodensee  
Dozentin: Kathrin Gudatus  
Termin: 19.10 – 24.10.2025

**Sonntag** Anreise, Zimmerverteilung, Informationen zum Haus, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

**Montag**

09.00 - 12.30 Uhr Vorstellung der Seminarinhalte. Kennenlernen des beruflichen Kontextes der Teilnehmenden und ihrer Erwartungen an das Seminar. Praktische Einführung in die Arbeitsweisen der Woche.  
Verbesserung des Stimmensatzes im Beruf.

14.00 - 17.30 Uhr Stimme in Balance, das Zusammenspiel zwischen Stimme und Körperhaltung;  
Der Selbstregulationsaspekt in der Stimmarbeit.  
Die Wahrnehmung des Stimmklanges und deren Auswirkungen auf die Belastbarkeit der Stimme und den persönlichen Ausdruck am Arbeitsplatz und im beruflichen Alltag.

**Dienstag**

09.00 - 12.30 Uhr. Die Funktionen der Stimme.  
Anatomische und physiologische Grundlagen zur Kehlkopffunktion und Atmung.  
Auswirkungen auf das stimmliche und körperliche Selbsterleben und die Präsenz im Berufsalltag

14.00 - 17.30 Uhr. Die Sprecherstimme,  
Sprechen als Teilfunktion der Singfunktion;  
Die sensorische Beziehung zur eigenen Stimmfunktion.

**Mittwoch**

09.00 - 12.30 Uhr Vertiefende Übungen zur Selbsterfahrung mit Stimme und Körper in der Gruppe und einzeln,  
Wahrnehmung und Sensorik; Auswirkungen auf Präsenz, Überzeugungskraft,  
Authentizität, persönlicher Ausdruck, Teil 1

14.00 - 17.30 Uhr Vertiefende Übungen zur Selbsterfahrung mit Stimme und Körper in der Gruppe und einzeln,  
Wahrnehmung und Sensorik; Auswirkungen auf Präsenz, Überzeugungskraft, Authentizität,  
persönlicher Ausdruck, Teil 2

**Donnerstag**

09.00 - 12.30 Uhr Anforderungen und Belastungen der Stimme  
Prävention - Stimpflege - Stimmhygiene -  
Stimmbildung gehört zu jedem Sprechberuf

14.00 - 17.30 Uhr. Erweiterung der Kommunikationskompetenz am Arbeitsplatz

**Freitag**

08.00 - 12.30 Uhr Spontanität, Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Authentizität im Publikumsverkehr

12.30 - 14.00 Uhr Zusammenfassung und abschließende Reflexion des Seminars

Änderungen vorbehalten

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/ des Bildungsurlaubsgesetzes. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in der Berufsalltag statt. Dabei werden, je nach Bedarf der Teilnehmenden, Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen der Einzel-Klein- oder Plenumsarbeit in den konkreten Berufsalltag der TN übertragen und auf deren Anwendbarkeit hin überprüft. Die Themen orientieren sich an der Situation und der Berufsrealität der Teilnehmenden. Die Auswirkungen der Seminarthemen wie z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Präsenz, Kommunikation werden konkret auf den Berufsalltag der Teilnehmenden hin behandelt.

### Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Sie erlernen Kompetenzen wie Sie aktiv zu Ihrer stimmlichen Leistungs- und Belastungsfähigkeit beitragen können.
- Ihre Stimme wird spürbar schwingungsreicher, Sie sprechen sonorer und tragfähiger, bei gleichzeitig weniger körperlichem Kraftaufwand und Druck in der Kehle. Der Sprachfluss und die Artikulation werden mühelos. Sie finden Ihre individuelle und natürliche Sprechstimmlage. Textinhalte werden verständlicher.
- Sie beugen Fehlbelastungen im Stimmgebrauch vor und lösen Stimmprobleme wie Heiserkeit, Räusperzwang, Kurzatmigkeit und das Gefühl vom „Kloß bzw. Frosch im Hals“ auf.
- Sie profitieren von dem positiven Einfluss auf Ihr Vegetatives Nervensystem. Sie lernen sich körperlich zu entspannen und Stressreaktionen zu reduzieren. Ihre Atmung wird ruhiger.
- Eine ausgebildete Stimme verleiht Ihnen Selbstsicherheit, Souveränität, Präsenz, Persönlichen Ausdruck, Authentizität und Überzeugungskraft im Beruf und Alltag.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die Sie im Rahmen Ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

### Zielgruppe:

Personen, die beruflich eine flexible, belastbare und tragfähige Stimme benötigen. Die ihren individuellen Stimmklang weiterentwickeln und im persönlichen Ausdruck an Präsenz, Überzeugungskraft und Authentizität gewinnen möchten.

- PädagogInnen, TherapeutInnen, Theologinnen, ReferentInnen, DozentInnen, Trainer, MitarbeiterInnen der Kunst- und Theaterbranche, SekretärInnen, MitarbeiterInnen von Callcentern, VerkäuferInnen, MitarbeiterInnen in Behörden, bei Dienstleistern, Unternehmen, Handwerk.
- Personen in Führungspositionen,
- Personen aus allen Berufen mit Publikumsverkehr.