

Wir stärken das Ehrenamt in Nordrhein- Westfalen!



Landesserviceestelle
für bürgerschaftliches Engagement
Nordrhein-Westfalen

**Landesserviceestelle
für bürgerschaftliches Engagement**
WISSENSTRÄGERIN. LOTSIN. VERMITTLERIN.
Ein Angebot für Engagierte.



Veranstaltungsreihe:
Stark fürs Ehrenamt



Landesservicestelle
für bürgerschaftliches Engagement
Nordrhein-Westfalen

Starke Stimme: Souverän überzeugen

Montag, 13.01.2025
17:00 bis 18:30 Uhr
Online via Zoom

DR. ADRIANE SCHMIDT,
TRAINERIN FÜR SOUVERÄNES SPRECHEN UND
AUFTRETEN



Landesservicestelle
für bürgerschaftliches Engagement
Nordrhein-Westfalen

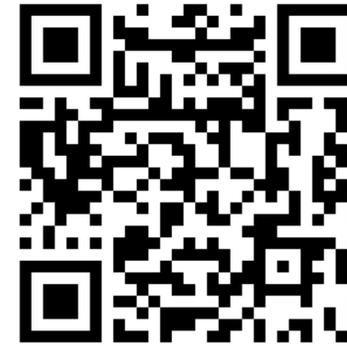
WWW.ENGAGIERT-IN-NRW.DE/LANDESSERVICESTELLE

Stark fürs Ehrenamt

Kostenfreie Online-Weiterbildungen für Engagierte

Landesservicestelle für bürgerschaftliches Engagement Nordrhein-Westfalen

- Zentrale Anlaufstelle des Landes für Engagierte und zivilgesellschaftliche Organisationen
- Angebote:
 - Engagement-Portal www.engagiert-in-nrw.de
 - Boxenstopp fürs Ehrenamt: Wissen, Tipps und Austausch für Engagierte www.veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de
 - Servicehotline und E-Mail-Beratung
 - Engagement-Newsletter www.engagiert-in-nrw.de/newsletter



Landes-
servicestelle

Engagement-
Newsletter



Referentin

Dr. Adriane Schmidt

Trainerin für souveränes Sprechen
und Auftreten



Agenda

- Begrüßung
- Teil I
 - die 5 Bausteine des Sprechens
 - Fragerunde
- Teil II
 - Wir üben souveränes Sprechen
- Feedback und Abschied

Eine Frage zum Start

- Was ist für dich eine starke, souveräne Stimme?



Eine Frage zum Start

nachvollziehbare argument
 überzeugend und modelliert
 eine stimme die überzeugt
 laut und deutlich
 emotionen nicht sichtbar
 persönliche ansprachen
 klare aussagen
 angepasste sprache
 klare sprache
 humorvoll
 überzeugend
 nicht monoton
 direkte ansprache
 fest
 langsam
 gute lautstärke
 bestimmtheit
 ruhe
klare wortwahl
 entspannt
 klang
 wortwahl
 betonung
klar und deutlich
wohlklingend
 flüssig
 stabile tonlage
 keine füllwörter
 nicht zittrig
 gut verständlich
 dringt durch
 selbstbewusst
 charismatisch
 angenehm zum hören
 klar aussprache
 angebehm
 klarheit
 gut hörbar
 gut zu verstehen
 sprechsicherheit
 selbstvertrauen
 kraftvoll



**STARKE STIMME:
SO ÜBERZEUGST DU SOUVERÄN IM EHRENAMT**

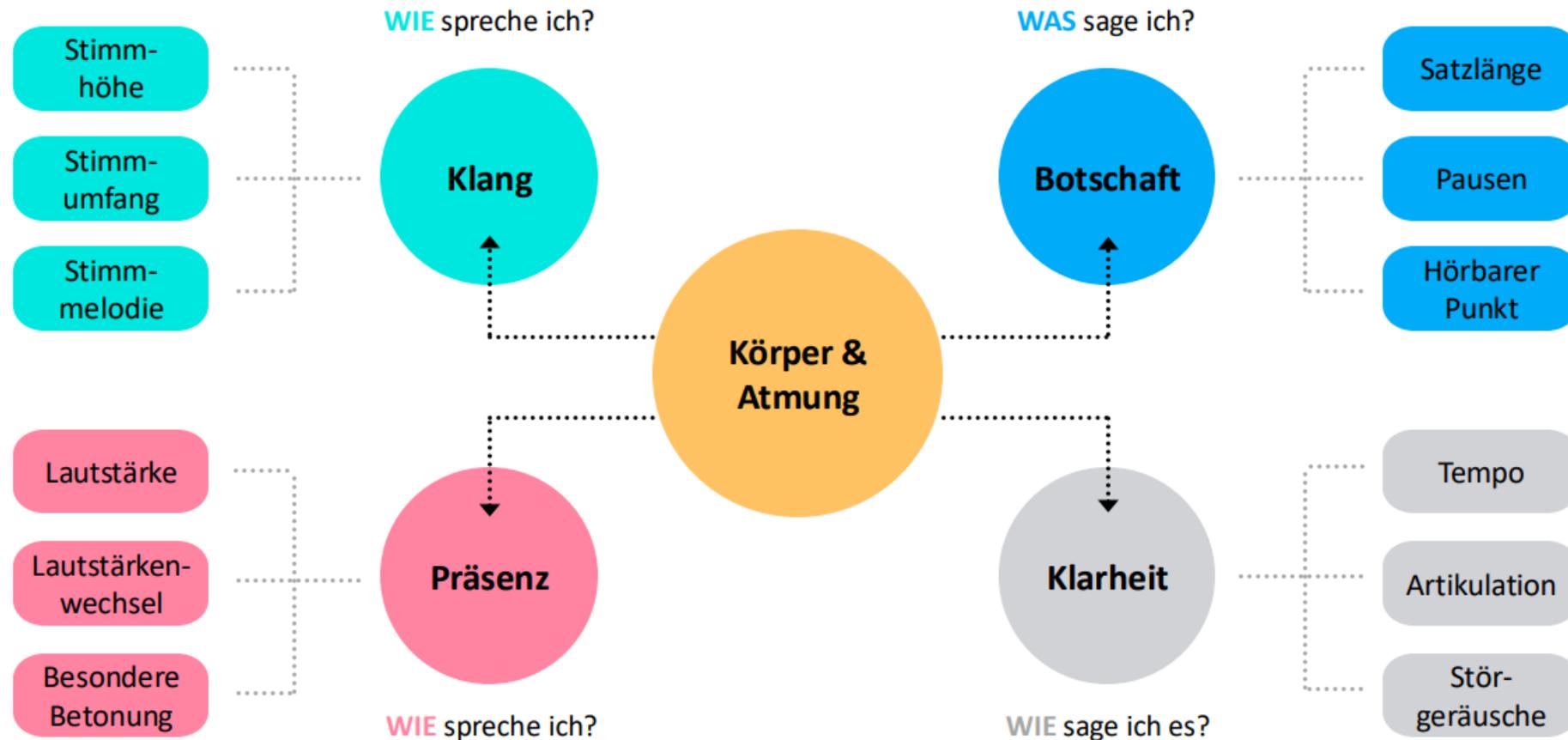
Dr. Adriane Schmidt, adrianeschmidt.de

13. Januar 2025





Bausteine für souveränes & charismatisches Sprechen



Dr. Adriane Schmidt - Starke Stimme: Souverän überzeugen



Landesservicestelle
für bürgerschaftliches Engagement
Nordrhein-Westfalen



Starke Stimme:
Souverän überzeugen



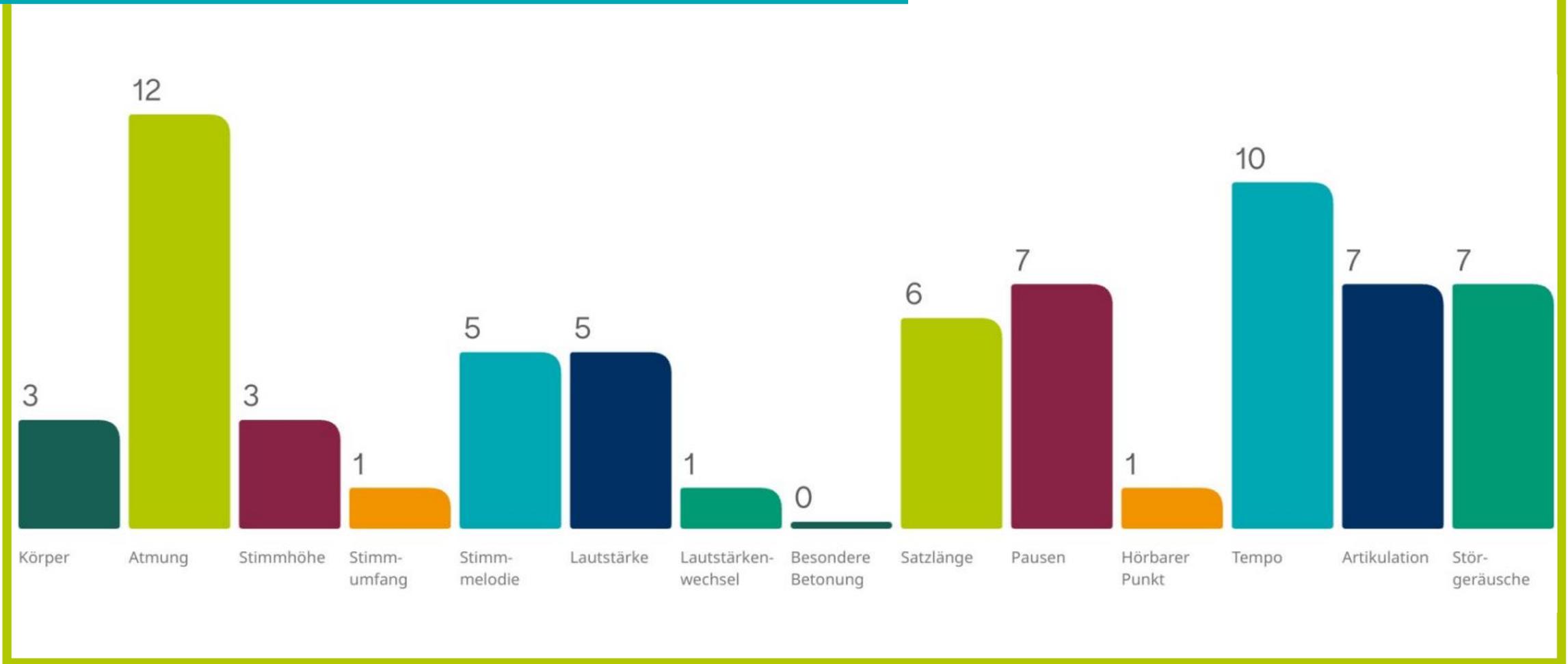
SOUVERÄN | TÄTERIN
Dr. Adriane Schmidt

Zwischenfrage

- An welchen 3 Aspekten möchtest du besonders arbeiten, um deine Stimme zu stärken?



Zwischenfrage





„Bla“-Übung: Für mehr Power und Präsenz in deiner Stimme.

Dr. Adriane Schmidt - Starke Stimme: Souverän überzeugen



Landesservicestelle
für bürgerschaftliches Engagement
Nordrhein-Westfalen



Starke Stimme:
Souverän überzeugen



SOVERÄN | TÄTERIN
Dr. Adriane Schmidt



Ich spreche stark und mit Power!

Dr. Adriane Schmidt - Starke Stimme: Souverän überzeugen



Landesservicestelle
für bürgerschaftliches Engagement
Nordrhein-Westfalen



Starke Stimme:
Souverän überzeugen



SOUVERÄN | TÄTERIN
Dr. Adriane Schmidt

**Aktiviere regelmäßig dein Zwerchfell und
nutze deine Bauchkraft!**



Ksch – ksch – hopp!

Dr. Adriane Schmidt - Starke Stimme: Souverän überzeugen



Landesservicestelle
für bürgerschaftliches Engagement
Nordrhein-Westfalen



Starke Stimme:
Souverän überzeugen



SOUVERÄN | TÄTERIN
Dr. Adriane Schmidt

Lerne Pausen lieben!



Dr. Adriane Schmidt - Starke Stimme: Souverän überzeugen



Du sprichst zu schnell?
Verlängere deine Vokale beim Sprechen.

Dr. Adriane Schmidt - Starke Stimme: Souverän Überzeugen

Deutliches Sprechen: Wo darfst du die Endsilben eines Wortes keinesfalls verschlucken?

-MEN

-NEN

-NGEN

Täglich haben wir mit Herausforderungen zu kämpfen. Zum einen fehlt uns die Zeit, zum anderen die Gelassenheit, Dingen einfach Raum zu geben. Wir denken oft und lange nach, reden mit unseren Kollegen und arbeiten dann doch wieder viel zu viel. Unsere Handlungen sind manchmal schlechte Gewohnheiten. Viel schöner wäre doch, wenn wir an einem langen Strand liegen könnten und die Sonne genießen würden. Dort wären Palmen und wir könnten unseren Namen in den Sand schreiben.

Nach Explosivlauten wie p, t, k, b, d, g kannst du abkürzen: arbeitN, redN, LappN, EndsilbM

LUFTEXPLOSION

Dr. Adriane Schmidt - Starke Stimme: Souverän überzeugen

8

Herzlichen Dank!



Melde dich gern für meinen Newsletter an:
<https://adrianeschmidt.de/newsletter/>

9



Landesservicestelle
für bürgerschaftliches Engagement
Nordrhein-Westfalen



Starke Stimme:
Souverän überzeugen



SOUVERÄN | TÄTERIN
Dr. Adriane Schmidt

Eine Frage zum Schluss

- Was nehmt ihr aus der heutigen Veranstaltung mit?



Eine Frage zum Schluss

tolle impulse
 neue atemtechniken
 gelassenheit hilft
 viele tolle übungen
 übungen machen
 anwendung für die praxis
 atemtechnik
 selbstbewusstsein
 stimmpflege
 vokale
 übung hilft
 tolle referentin
 sehr viel neuen input
 hilfreiche tipps
 habe viel neues gelernt
 die tollen übungen
 aeiou
 viel gelernt
 power
 interessante übungen
 gute impulse
 neue ideen
 übungen
 zusammenhänge
 tolle übungen
 lust auf reden
 luft
 aufmerksamkeit
 bauchatmung bei vortrag
 grimassen
 man kann stimme trainiere
 keine präsentation mehr
 atemtechniken wichtig
 übungen täglich



Impressionen aus der Veranstaltung

Bausteine für souveränes & charismatisches Sprechen

WIE spreche ich?

- Klang** (cyan circle):
 - Stimmhöhe
 - Stimmumfang
 - Stimmmelodie
- Präsenz** (pink circle):
 - Lautstärke
 - Lautstärkenwechsel
 - Besondere Betonung

WIE spreche ich?

WAS sage ich?

- Botschaft** (blue circle):
 - Satzlänge
 - Pausen
 - Hörbarer Punkt
- Klarheit** (grey circle):
 - Tempo
 - Artikulation
 - Störgeräusche

WIE sage ich es?

© Dr. Adriane Schmidt | Marie Perle | Eva von Obereggen

Dr. Adriane Schmidt

Nächste Veranstaltungen



Minderjährige im Ehrenamt: Was ist zu beachten?

Mittwoch, 15.01.2025, 12:15–12:50 Uhr



WhatsApp- und andere Messenger-Gruppen als sichere Diskussionsräume gestalten

Mittwoch, 22.01.2025, 17:00–19:00 Uhr



Sicher engagiert: Umgang mit Aggression und Gewalt im Ehrenamt

Montag, 27.01.2025, 17:00–18:30 Uhr



Konfliktmoderation in WhatsApp- und anderen Messenger-Gruppen

Mittwoch, 05.02.2025, 17:00–19:00 Uhr