

# PARLA®-Trainings

## Die Stimme - Ihr Präsentationsinstrument Wirksam sprechen & Resonanz bekommen

### Ziele

Wie wir etwas sagen, bestimmt, was davon ankommt. Nur wenn Sie es schaffen, durch eine optimale Präsentation Ihre Zuhörer nicht nur neugierig zu machen, sondern auch ihr Herz und ihren Verstand zu überzeugen, motivieren Sie zum Handeln. Ihre Stimme ist dabei das emotionalste Instrument. Es entscheidet über Glaubwürdigkeit und Sympathie. Damit Ihnen Ihre Zuhörer gespannt zu-hören, ist es wichtig, dass Ihre Stimme präsent und resonant ist, und dass Sie sie so lenken können, dass sie auch bei Nervosität oder Stress ruhig und sicher klingt.

Als Präsentator brauchen Sie ein stimmliches Repertoire, um mit der Variation Ihrer Stimme die Ohren Ihrer Zuhörer immer wieder zu erreichen. Sie werden überrascht sein, wie Sie mit kleinen Mitteln Ihre Stimmqualität verbessern und Ihre Wirkung multiplizieren.

### Ihr Nutzen

Sie möchten so präsentieren, dass Ihre Zuhörer Ihnen von A bis Z gespannt zuhören und anschließend handeln? Hier lernen Sie Ihr persönliches Präsentationspotenzial kennen und erfahren, wie Sie es effektiv vor Kunden, Kollegen und auf Veranstaltungen einsetzen und nachhaltig erweitern können.

### Inhalte

- Welche Faktoren Ihren Stimmklang beeinflussen und wie Sie sich optimal auf Präsentationen vorbereiten können.
- „In Dir muss brennen, was Du in anderen anzünden willst“ – Wie Sie durch Ihre innere und äußere Haltung Begeisterung wecken und Sympathie erzeugen
- Sicher auftreten – Was Sie bei Lampenfieber tun können, um gelassen zu klingen
- Die Macht der Stimme einsetzen – Wie Sie mit Ihrer Sprechweise Akzente setzen und durch Variation beeindrucken.
- Der Stimme Kraft verleihen und mit Resonanz wirksam sein
- Kompetent und bestimmt wirken – Mit deutlicher Artikulation die Wichtigkeit betonen
- Mit Pausen statt „ähms“ Ruhe und Energie gewinnen und durch die richtige Sprechtechnik professioneller, überzeugter und selbstbewusster wirken
- Wie Stimme wirkt – Feedback und Tipps für Ihre Präsentation

### Methoden

Live-Übungen mit Einzel-Feedback zu Video- oder Tonaufnahmen Ihrer Präsentation, Impulse durch die Trainerin, Erarbeitung im Plenum, Diskussion, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit; Vertrag mit sich selbst: konkrete Umsetzungsschritte

### Trainerin

Anja Oser, Geschäftsführerin [PARLA GmbH & Co. KG](#)

- geb. 1968, Wohnort: Heidelberg
- seit über 20 Jahren Expertin für erfolgreiches Sprechen, Führen und Selbstmanagement
- Sprecherzieherin/ Sprechwissenschaftlerin, DGSS; Sprachwissenschaftlerin Anglistik/ Romanistik
- Systemischer Coach, NLP Master, **wingwave**®-Coach, Integraler Businessberater, Unternehmensberaterin/ Organisations-entwicklerin nach Trigon und SySt
- Mitglied im Verband der Redenschreiber deutscher Sprache, im Rhetorikforum, in der Vollversammlung der IHK RNK und stellv. Vorsitzende des Berufsverbands Sprechen



PARLA



PARLA  
INTERNATIONAL



EXECUTIVE  
COACHING

### Datum

auf Anfrage

### Ort

auf Anfrage

### Dauer

auf Anfrage

### Trainerin



Anja Oser

### Teilnehmeranzahl

max. 8 Teilnehmer/innen

### Investition

nach Vereinbarung

### Zielgruppe

auf Sie abgestimmt