



# RAUS MIT DER SPRACHE!

NEWSLETTER

Januar 2009



Ein erfolgreiches, gesundes und wunderbares neues Jahr wünsche ich allen!

Hier mein Newsletter/ Januar 2009

In den neuen Räumen „Friedrichstr. 25“ wurden schon eine Menge Texte gesprochen, Atemübungen, Artikulations- und Stimmtraining gemacht, Präsentationen geprobt und Bewerbungsgespräche gefeilt. Sie wurden von allen Kunden po-

sitiv aufgenommen und ich hoffe, dass dort noch „viele Stimmen laut werden“

Und nun zum Jahresbeginn: Stimm-Tipps bei Heiserkeit, neue Seminar Angebote, ein neuer Netzwerk-Abend und „Trara“ - meine erste Übungs-CD ist bald zu haben!

Viel Spaß beim Lesen!

Eure / Ihre Katharina Padleschat

## Neu neu neu!

### „Friedrich und Freunde!“

Unter dem Motto: ich suche! - ich biete! - gibt es ab Mittwoch dem 04.02.09 jeden ersten Mittwoch im Monat eine kleine, aber feine neue Netzwerkrunde auf der Friedrichstraße 25. Marcus Holzheimer und ich stellen unsere Räume zur Verfügung um Kollegen und Kunden die Möglichkeit zu bieten, ganz konkret zu „netzwerken“.

Jeden ersten Mittwoch treffen sich höchstens zwanzig Menschen mit konkreten Anliegen oder Angeboten: von Beruf bis Wohnung, von Hobby bis neue Ideen... Anmeldung per Mail ist erforderlich.

**Pünktlich zum Jahresbeginn:**

Tipps:

## Stimmpflege bei Heiserkeit

1. So wenig wie möglich sprechen und wenn Sie sprechen müssen, dann: ohne Druck, im mühelosesten Stimmbereich den Sie haben.
2. Lautes Sprechen ist jetzt verboten.
3. Bitte nicht flüstern und vermeiden Sie zu räuspern, beides ist stimmbelastend.
4. Viel warmen Tee trinken (keinen Früchtetee! zuviel Säure)
5. Inhalieren mit Salbei oder auch einfach nur mit Salzwasser, Feuchtigkeit ist wichtig.
6. Salbei-Bonbons oder Salzpastillen, viel lutschen.

... wenn die Heiserkeit länger als 10 Tage dauert, bitte unbedingt zum Arzt, - am besten einem HNO mit Stimmausbildung



## Die erste „Raus mit der Sprache!“- CD ist ab Februar erhältlich.

Sie enthält Übungen für zu Hause, fürs Auto, Artikulations-Training, Sprechtechnik und eine Checkliste vor dem „großen Auftritt“. Die Übungen kennen viele aus meinen Seminaren und es kam so oft der Wunsch nach einer Anleitungs - CD, Voilà - hier ist sie!

**Sie kostet 22,- Euro (zzgl Porto + Verpackung 3,- Euro). Per Email zu bestellen:**

**info@rausmitdersprache.com**

### Seminarangebote im 1. Quartal 09:

- |          |   |
|----------|---|
| 31.1. 09 | Stimme - Sprechen - Präsentieren! / Vol.1 > Einsteigerkurs  |
| 13.2.08  | Kompetenz hoch 3 / Klang, Kleidung + Knowhow, 3 Trainer an einem Tag - alles rund um den ersten Eindruck! |
| 14.2.09  | Stimme - Sprechen - Präsentieren / Vol 2! > Aufbaukurs  |
| 5.3.09   | „Vorhang auf!“ Erfolgreich präsentieren! Stimme und Körpersprache als Verkaufsinstrument                  |
| 25.3.09  | Stimmtraining speziell für Pädagogen und Trainer  |
| 2.4.09   | „Keine Angst vor großen Dichtern!“ von Poesie bis Märchen   |

## Stimme - Sprechen - Präsentieren! / Voice Coaching Vol 1

Samstag / 31.01.09 / 10.00 - 17.00 Uhr

Tagesseminar für Einsteiger

**Inhalt:** In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie professionell mit Ihrer Stimme umgehen können um authentisch, kompetent und sicher zu klingen, damit andere Ihnen gerne zuhören.

**Nutzen:** Präsenz und Ausstrahlung durch bessere Sprechtechnik! Eine klangvolle, souveräne Stimme verschafft Ihnen einen klaren Wettbewerbsvorteil, ob beim Kunden, im Meeting oder in der Präsentation. Ihre Stimme ist ihre hörbare Visitenkarte!

### Basis-Übungen zu folgenden Themen:

- Atemtechnik
- Entdeckung und Optimierung der eigenen Stimme und Stimmkraft
- Warm- Up für die Stimme und anspruchsvolle Sprechsituationen
- Artikulation
- Körpersprache und Stimme im Einklang
- Pflege der Stimme
- freie Rede, stimmliche Selbstpräsentation

dazu gibt es Übungsunterlagen und individuelles Feedback

**Ort: Seminarraum, Friedrichstr. 25, 40217 Düsseldorf, Gebühr: 165,- Euro inkl. MwSt.**

## K3 - Kompetenz hoch drei!

**Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck!!**

Freitag / 13.2.09 / 9.30 - ca.17.00 Uhr

Tagesseminar

Wir wirken immer und überall! Aber wirken Sie immer so wie Sie wollen? Ist es möglich, Ihre eigene Wirkung auf andere zu bestimmen? Ja! - die Lösung lautet K3! Klang, Kleidung und Know-how.

### Seminar-Idee:

Drei Profis für Ihren ersten Eindruck mit den jeweiligen Spezialgebieten an einem Tag - die drei Themen sind perfekt aufeinander abgestimmt. Also - Kompetenz hoch drei!

**Zielgruppe:** Haben Sie mit Menschen – die vielleicht auch Ihre Kunden werden sollen – zu tun? Dann sind Sie hier genau richtig. Die Idee und das Konzept richtet sich an Sie, wenn Sie den ersten Eindruck von sich bestimmen und optimieren wollen – im Privat- oder Berufsleben.

**Ziel:** Am Ende des Seminars werden Sie:

- sich über die Wirkung der verschiedenen Bereiche (K3!) bewusst sein
- gelernt haben, wie Sie Ihren ersten Eindruck gezielt beeinflussen können
- durch Übungen und Anregungen das Thema weiter vertiefen können

### Inhalte:

#### **Erst Interessieren - dann informieren! / von Marcus Holzheimer**

Erfahren Sie, wie Sie in maximal 30 Sekunden mit höchstens 40 Worten Resultate und Wirkung erzielen können. Machen Sie sich interessant und „vermarkten“ Sie sich optimal.

#### **Optische Kompetenz - der Schlüssel zum Erfolg / von Carmen Brablec**

Einstellung erzeugt Ausstrahlung. Lernen Sie Ihre Schokoladenseiten kennen und mit ihnen perfekt umzugehen. Nur wenn Persönlichkeit und Kleidung zusammen passen, kann jemand Stil haben - werden Sie zu einer charismatischen Person.

#### **Stimme - Ihre „hörbare Visitenkarte“ / von Katharina Padleschat**

„Sie sind kompetent und das soll man auch hören!“ Erfahren Sie, wie Sie Ihre Stimme, Atmung und Sprechweise professionell optimieren können. Mit Techniken, z. B. aus dem Schauspiel, lernen Sie Ihre Stimme und Körpersprache als ein überzeugend klingendes Instrument zu nutzen.

**Ort: Seminarraum, Friedrichstr. 25, 40217 Düsseldorf, Gebühr: 240,- Euro, zzgl. MwSt.**

## Stimme - Sprechen - Präsentieren! / Voice Coaching - Vol 2 / Advanced

Samstag / 14.02.09 / 10.00 - 17.00 Uhr

Tagesseminar für Fortgeschrittene

**Inhalt:** Übung macht den Meister!

In diesem Seminar biete ich allen, die schon einmal Erfahrung mit dem Thema: Stimme, Sprechen und co! gemacht haben, die Möglichkeit ihr Wissen und Handwerk für den „hörbaren Auftritt“ zu vertiefen, Feedback zu bekommen und aufbauende Übungen zu lernen.

...mehr dazu auf meiner Homepage als PDF: [www.rausmitdersprache.com](http://www.rausmitdersprache.com)

## „Vorhang auf!“ Stimme und Körpersprache!

Donnerstag / 5.3.09 / 18.00 - 21.00 Uhr

Abendseminar

**Inhalt:**

Lebendiges und charismatisches Sprechen ist untrennbar mit authentischer Mimik und Gestik verbunden! Trainieren Sie, Ihre Inhalte mit souveräner und lebendiger Körpersprache zu untermauern, ohne künstlich oder einstudiert zu wirken. . Lernen Ihre non-verbale Mittel zu Ihrem Vorteil einzusetzen.

...mehr dazu auf meiner Homepage als PDF: [www.rausmitdersprache.com](http://www.rausmitdersprache.com)

## Stimmtraining speziell für Trainer + Pädagogen

Mittwoch / 25.3.09 / 18.00-21.00 Uhr

Abendseminar

**Inhalt:**

Trainer und Pädagogen sind Hochleistungssportler, was ihre Stimme angeht! Sie müssen mit Hilfe Ihrer Stimme faszinieren, motivieren, informieren! Die Stimme ist ihr wichtigstes Kommunikations- Instrument und gerade Trainer und

...mehr dazu auf meiner Homepage als PDF: [www.rausmitdersprache.com](http://www.rausmitdersprache.com)

## „Keine Angst vor großen Dichtern!“ professioneller Umgang mit Texten, nicht lesen - sprechen!

Donnerstag / 2.4.09 / 18.00 - 21.00 Uhr

Abendseminar

**Inhalt:**

Von Poesie bis Märchen! Literatur gut sprechen, Spannung erzeugen, berühren, schockieren oder mitreißen oder einfach gut unterhalten. Gewusst wie“ erfährt und übt man in diesem Abendseminar.

...mehr dazu auf meiner Homepage als PDF: [www.rausmitdersprache.com](http://www.rausmitdersprache.com)

### Anmeldungen:

Um es einfach zu halten reicht eine Anmeldung per Email mit allen Kontaktdaten und der Angabe des jeweiligen Seminars aus.

### AGB:

Die Anmeldung per Brief oder Email ist verbindlich und der Platz ist - nach Bestätigung meinerseits - für Sie reserviert. Bei Abmeldung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn erhebe ich keine Bearbeitungs- oder Stornogebühr. Nach dieser Frist ist die volle Teilnahmegebühr zu zahlen. In diesem Fall sende ich Ihnen die Seminarunterlagen auf Wunsch gerne zu. Es ist auch möglich, nach Absprache, einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Muss eine Veranstaltung aus unvorhersehbaren Gründen abgesagt werden, erfolgt sofortige Benachrichtigung. In diesem Fall besteht nur die Verpflichtung zur Rückerstattung der evtl. bereits gezahlten Teilnahmegebühr.

Ich freue mich auf Ihre/ Eure Teilnahme, bis dahin liebe Grüße, Katharina Padleschat ...und nicht vergessen: „Immer schön ausssssssssssss-atmen...!“