



-Barbara Schmidt-
Diplom-Psychologin, Logopädin

Workshopangebote

Sehr geehrte Damen und Herren,

herzlichen Dank für Ihr Interesse an den Workshopangeboten zur Schluckstörung und Gesundheitsprävention. Im Folgenden möchte ich Ihnen einen möglichen Ablauf der Veranstaltung(en) unterbreiten. Für Wünsche und Ergänzungen bin ich jederzeit offen.

*Mit freundlichen Grüßen,
Barbara Schmidt*

1. Schluckstörungen

Möglicher Seminarablauf der Tagesveranstaltung:

09.00-09.15h	Begrüßung und Vorstellung des Seminarablaufs
09.15-09.45h	„Selbstwahrnehmung Schlucken“
09.45-10.45h	Vortrag
10.45-11.15h	Fragen und Diskussion (hier endet die Halbtagesveranstaltung inhaltlich)

-Pause- (15 Min)

11.30-12.30h	Selbstwahrnehmung „Gemeinsames Mittagessen“ (Verhaltensregeln bei der Essensbegleitung, etc.)
12.30-13.30h	Praktische Übungen zur Stimulation und Triggerung des Schluckreflexes und zur Kräftigung der am Schluckvorgang beteiligten Organe
13.30-14.30h	Fragen, Evaluation, Abschlussrunde mit Reflektion und Ausblick

Gruppen: max. 10 Personen

Mögliche Aufteilung:

Gruppe mit intensivem Bewohnerkontakt (z.B. Essensbegleitung /Pflege, Betreuer)
Kontaktieren sie mich bzgl. des Honorars der Tagesveranstaltung (09-14.30h)

Gruppe mit geringerem oder peripherem Kontakt (Küche, Reinigungspersonal)
Kontaktieren sie mich bzgl. des Honorars Halbtagesveranstaltung (09-11.30h)

2. Stimmworkshop für Pflegeberufe

In Sprechberufen tätige Personen haben ein erhöhtes Risiko an einer Stimmstörung zu erkranken. Ab sechs Stunden Sprechen am Tag kann von einer "intensiven Stimmbelastung" ausgegangen werden. Die gesunde Sprechstimme ist gerade auch für Pflegekräfte äußerst wichtig. Die speziellen Probleme der beanspruchten Stimme sind den Betroffenen oft gar nicht bewusst. Aufgrund hoher stimmliche Anforderungen unter fordernden Arbeitsbedingungen können physische, psychische und psychosomatische Probleme ausgelöst werden. Stimme und Sprache sind entscheidend für Wirkung und Ausstrahlung einer Persönlichkeit. Eine gut geführte Stimme soll nicht nur Informationen vermitteln, sie muss auch in der Lage sein, zu überzeugen und trotz ständiger Belastung ohne Beeinträchtigung zu funktionieren. Die folgenden Seminarangebote richten sich an Pflegekräfte, welche den präventiv notwendigen stimmhygienischen Umgang mit der Sprechstimme erfahren möchten und ihre stimmlichen Fähigkeiten ausbauen möchten. „Stimmig sein- Die Stimme als Spiegel des körperlichen und seelischen Gesundheit“ befasst sich mit den Umgebungsfaktoren, welche die Stimmgebung nachhaltig beeinflussen können. Grundsätzlich sind nach Absprache individuelle Einzelsitzungen mit logopädischen und psychologischen Fragestellungen optional.

Die Sprechstimme im Beruf

- Grundlagen zur Anatomie und Funktionsweise des Stimmorgans
- Atemwahrnehmung, -entspannung und -vertiefung
- Rhetorische Basisübungen für einen guten Redner
- Unterstützung der Informationsvermittlung durch intentionales Sprechen
- Einschätzung des eigenen Stimmklangs und der richtigen Tonhöhe um zwischen einer selbstbewusst-bestimmenden Stimme und einer freundlich-kooperativen Stimme situationsbezogen wechseln zu können
- Stimmhygienische Maßnahmen allgemein
- Warm up für die Stimme zum Start in den Tag
- Sorgsamer Umgang mit dem Stimmorgan bei Infekten und anderen Erkrankungen

Umfang: 10 Arbeitsstunden (Zeitpunkt und Ort nach Vereinbarung)
Honorar nach Vereinbarung

3. Stimmig sein – Erhaltung der körperlichen und seelischen Gesundheit

- Entspannungsverfahren (Atemtherapeutische Übungen, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Imaginationsreisen, etc.)
- Selbstwahrnehmungstraining
 - über die Erfahrung verschiedener Spannungszustände im Körper
 - über die Atmung
 - über die Stimmgebung
- Stimme und Atmung als Stressindikator - Missempfindungen im Halsbereich
- zuordnen und einschätzen lernen sowie selbstständig lindern
- Erkennen von Energieräubern (Analyse des Zeitmanagements)
- Zutrauen gewinnen in die Ausdrucksfähigkeit und -kraft der eigenen Stimme (Hörwahrnehmung)
-

Option: individuelle Einzeltermine nach Absprache

Mögliche Inhalte: logopädische Einzelsitzung
individuelles Voicecoaching
individuelle Fragestellungen außerhalb der Gruppenarbeit

Umfang: 10 Arbeitsstunden + Übungen in der Gruppe (Zeitpunkt und Ort nach Vereinbarung)
Honorar nach Vereinbarung