



Weiterbildung

## CAS Stimme und Sprechen

# CAS Stimme und Sprechen

Stimme und Sprechweise haben einen grossen Anteil daran, wie wir wirken und wie wir von anderen wahrgenommen werden. Es gibt Menschen, denen es mit ihrer Präsenz und Ausstrahlung besonders gut gelingt, andere anzusprechen. Eine erfolgreiche Auftrittskompetenz mit wirkungsvollem und ökonomischem Sprechen ist trainierbar. Lernbar ist auch der schonungsvolle Umgang mit der Stimme, damit sie bei längerem Sprechen belastbar und gesund bleibt.

Der sichere Umgang mit der eigenen Stimme, dem Sprechen und Auftreten ist für die Wirksamkeit der Botschaft bei jeder mündlichen Kommunikation, sei dies bei öffentlichen Auftritten, in der Lehre, bei einem Vortrag oder im Gespräch von zentraler Bedeutung. Dies gilt für jeden beruflichen Kontext.

Im CAS Stimme und Sprechen liegt der Schwerpunkt im praktischen Training des eigenen Stimm-, Sprech- und Auftrittsverhaltens. Theoretische Kenntnisse über physiologische Vorgänge unterstützen den Lernprozess.

# Zielgruppe, Lernziele und Kompetenzen

## Zielgruppen

Der CAS Stimme und Sprechen richtet sich an alle Personen, die beruflich viel sprechen müssen und gut sprechen wollen:

- ▶ Lehrpersonen, Dozierende, Auszubildende aller Bildungsstufen und Fachrichtungen aus verschiedenen Kontexten wie Schulen, Institutionen, Betriebe.
- ▶ Fach- und Führungskräfte aus öffentlichen und privaten Organisationen.
- ▶ Personen in Politik, Rundfunk, Fernsehen, Kirche, Juristik.
- ▶ Personen aus dem beraterischen, therapeutischen und künstlerischen Bereich.
- ▶ Weiter werden mit diesem Zertifikatslehrgang Menschen angesprochen, deren Interesse an der persönlichen Weiterentwicklung ihrer Stimme liegt.

## Voraussetzungen

Abschluss einer Hochschule oder Fachhochschule, vergleichbarer Abschluss (z.B. Lehrdiplom) sowie berufliche Erfahrung. Aufnahmen «sur dossier» sind möglich. Erwartet wird ebenso die Bereitschaft, an der eigenen Stimme zu arbeiten. Über die Zulassung entscheidet die Studiengangleitung aufgrund der eingereichten Unterlagen. In Einzelfällen finden individuelle Aufnahmegespräche statt.

## Kompetenzziele

Die Teilnehmenden werden befähigt...

- ▶ ihre persönliche Wirkung im Auftritt und im Gespräch durch eine optimale Sprechqualität zu steigern.
- ▶ mit einer klangvollen, tragfähigen Stimme und einer klaren und deutlichen Artikulation zu sprechen.
- ▶ sich beim Sprechen partnerorientiert zugewandt, engagiert, ziel- und zweckorientiert zu verhalten.
- ▶ während des Sprechens bewusst mit körperlicher Haltung und Spannung umzugehen.
- ▶ die Stimme schonend und gesund einzusetzen, um Stimmstörungen vorzubeugen.
- ▶ Lernende, Studierende und Mitarbeitende zu einem wirkungsvolleren Sprechen und Auftreten anzuleiten.

# Studienaufbau und -inhalte

## Lehr- und Lernformen

In den Präsenzveranstaltungen werden Übungen zum Stimm- und Sprechtraining angeleitet und durchgeführt. Zudem werden kurze Auftritte vor der Gruppe ausgeführt und analysiert. Ebenso erwerben die Teilnehmenden für die Praxis relevante theoretische Kenntnisse.

Sie üben und reflektieren in Lerngruppen kurze Auftritte und analysieren in Hospitationen eigene und fremde Sprechbeispiele. Erfahrenes und Erkanntes wird schriftlich protokolliert.

Im begleiteten Selbststudium üben die Teilnehmenden regelmässig mit einem von ihnen persönlich zusammengestellten Trainingsprogramm. Sie halten ihre Erfahrungen, ihre Erkenntnisse und ihren persönlichen Lernzuwachs in einem Lernjournal fest.

Im individuellen Selbststudium werden eigenständig Übungen im Praxisalltag durchgeführt und theoretische Grundlagen individuell oder in Lerngruppen vertieft.

## Modul 1: Grundlagen von Atem, Stimme und Sprechen

Die einzelnen Aspekte kennenlernen; bei sich und anderen wahrnehmen und reflektieren; trainieren.

---

<b>Sequenz 1</b>	<b>Atem und Stimme</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Einführung, Wahrnehmen und Bewusstwerden von Atem, Stimme und Sprechverhalten, Grundlagen</li></ul>
<b>Sequenz 2</b>	<b>Präsenz, Tonus, Spannung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Bewegt Sprechen, Mimik und Gestik</li></ul>
<b>Sequenz 3</b>	<b>Artikulation und Lautung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Lebendigkeit durch verständliches und deutliches Sprechen</li></ul>
<b>Sequenz 4</b>	<b>Stimme, Resonanz und Sprechdruck</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Klangvoll sprechen, Stimmqualität, Stimmlage, Melodie</li></ul>

---

## Modul 2: Transfer in den persönlichen Alltag

Sich der eigenen Rolle bewusst werden, Texte gestalten und vor Publikum sprechen.

---

<b>Sequenz 5</b>	<b>Rolle und Authentizität</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Rollenbewusstheit schärfen; Anwenden in freier Rede, Stegreifrede, Argumentation, Vortrag; Sprechdenken</li></ul>
<b>Sequenz 6</b>	<b>Textgestaltung und Interpretation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Mit Elementen des Sprechausdrucks emotional sprechen; Erzählen, Vorlesen, Rezitieren</li></ul>
<b>Sequenz 7</b>	<b>Integration – Auftritte</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Integration des Gelernten, Auftritte; Auswertung, Abschluss; Zertifikatsarbeit</li></ul>

---

# Organisation

## Dauer und Studientage

- ▶ Der ganze Studiengang erstreckt sich über zwei Semester mit jährlichem Beginn im September.
- ▶ Die Präsenzveranstaltungen umfassen 84 Stunden bzw. sieben Sequenzen.
- ▶ Es kann auch nur das Modul 1 besucht werden. Dieses umfasst 48 Stunden bzw. vier Sequenzen.
- ▶ Die Kurstage sind jeweils am Freitag von 13.30 bis 18.30 Uhr und am Samstag von 09.00 bis 12.30/14.00 bis 17.30 Uhr.
- ▶ Das begleitete wie das individuelle Selbststudium umfassen je 108 Stunden.

## Kosten

Die Kurskosten für den ganzen Lehrgang betragen CHF 4960.-; der Besuch von Modul 1 kostet CHF 2480.-.

Nach dem Entscheid einer Aufnahme fällt die Gebühr von CHF 350.- an. (Diese Gebühr entfällt beim ausschliesslichen Besuch von Modul 1.)

## Abschluss

Nach erfolgreichem Abschluss des Zertifikatslehrganges Stimme und Sprechen wird der Titel «Certificate of Advanced Studies Pädagogische Hochschule Luzern in Stimme und Sprechen» mit zehn CP nach ECTS vergeben.

## Anmeldung und weitere Informationen

Das Anmeldeformular sowie detaillierte Informationen zum Studienprogramm finden Sie unter:

[www.phlu.ch/cas-stusp](http://www.phlu.ch/cas-stusp)

oder erhalten Sie vom Studiengangsekretariat:

[susanne.mathys@phlu.ch](mailto:susanne.mathys@phlu.ch)

T 041 203 05 24

Anmeldungen sind erbeten bis Ende Juli. Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

[www.phlu.ch/cas-stusp](http://www.phlu.ch/cas-stusp)

## **CAS Stimme und Sprechen**

Caroline Steffen

Studiengangleitung

[caroline.steffen@phlu.ch](mailto:caroline.steffen@phlu.ch)

Sekretariat T +41 (0)41 203 05 24

---

**PH Luzern · Pädagogische Hochschule Luzern**

Weiterbildung

Frohburgstrasse 3 · Postfach 535 · 6002 Luzern

[weiterbildung@phlu.ch](mailto:weiterbildung@phlu.ch) · [www.phlu.ch](http://www.phlu.ch)



SCHWEIZERISCHER AKKREDITIERUNGSRAT  
CONSEIL SUISSE D'ACCREDITATION  
CONSIGLIO SVIZZERO DI ACCREDITAMENTO  
SWISS ACCREDITATION COUNCIL

Institutionell akkreditiert nach  
HFKG 2017–2024