



Das Training

*„Practice listening to your intuition, your inner voice; ask questions; be curious; see what you see; hear what you hear; and then act upon what you know to be true.“ (Clarissa Pinkola Estés)*

Unser Vokaltrakt liegt genau zwischen dem Kopf und dem Herzen. Diese Verbindung können wir nutzen!  
Lerne deine innere Stimme so gut kennen, dass sie klar, stark und harmonisch nach außen klingen kann!

Dieses Training unterstützt Dich dabei

- ... klarer in Deinem Auftreten zu werden,
- ... zu lernen, Deine Wünsche präziser zu formulieren,
- ... Dir selbst besser zuzuhören,
- ... Deine echte Präsenz zu stärken!

Ich arbeite mit einer Kombination aus Coaching- und Reflexionsübungen, theoretischen Inputs und praktischen, praxisnahen Übungen, die in der "realen" Welt angewendet werden können.



## TRAININGSINHALTE

Das Training gliedert sich in drei große Bereiche, welche mit Hilfe von Reflexion, theoretischem Input und praktischen Übungen die innere und äußere Stimme verbinden und stärken.

### **Be comfortable:**

- \*Stärkung der eigenen Stärken und Potenziale
- \*Wahrnehmung der eigenen Kommunikationsgewohnheiten

### **Be sure**

- \*Wahrnehmung und Kennen der eigenen Grenzen

\*Haltung

\*Zuhören

\*Stimmtechnik Basics

### **Be bold**

- \*Klare und stimmige Präsenz
- \*Elemente aus Moderation
- \*Sprechen und Auftritt in Praxis



# Kundinnenstimmen



*"Für mich war der Workshop nicht nur ein Training, sondern hat mich dabei unterstützt, mich selbst zu stärken und zu empoweren." (Sarah)*

*"Ich würde das Training fast jedem empfehlen, denn es ist definitiv für jeden etwas Neues dabei. Super praktische Übungen, die auch für den Alltag ausgelegt sind und sehr interessante Theorieeinheiten." (Karoline)*



*„Leni ist mit Klarheit und Empathie auf uns eingegangen und hat uns gezeigt, wie wir uns selbst, unsere Präsenz und unsere Stimme stärken können." (Viola)*

*„Eigentlich sind viele Dinge so offensichtlich, aber das Schwierigste ist, auf meine eigene Stimme zu hören" (Lisa)*



Sie können mich als speaker oder Interviewpartnerin buchen. Bitte kontaktieren Sie mich im Vorfeld, um die genauen Themen festzulegen.

Das Training kann als Workshop-Module gebucht werden, z.B. an drei Terminen von ca. 4-5 Stunden oder als Kurs mit kürzeren Einheiten.

Die Inhalte können nach Absprache an Ihre Wünsche auch reduziert, etwa und in einem Kompaktworkshop, oder ausgebaut in einem 1:1 Coaching vermittelt werden.

### Kontakt

Helene Griesslehner  
[info@enjoyyourvoice.at](mailto:info@enjoyyourvoice.at)  
0043 680 1424989  
[www.enjoyyourvoice.at](http://www.enjoyyourvoice.at)