

Wirkungsvoll kommunizieren
Stimmgesundheit erhalten

Stimmtipp



Bewusstes Sprechen gegen Lärm und Stress

Lärm am Arbeitsplatz belastet Konzentration, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Am Telefon wirkt eine laute Stimme – nicht nur auf Kunden – negativ. Unsere Tipps für ansprechende Lautstärke:

- Achten Sie auf eine lockere, entspannte Haltung. Nehmen Sie eine dynamische Sitzposition ein und atmen Sie entspannt.
- Kontrollieren und regulieren Sie Ihre Lautstärke. Machen Sie sich bewusst: Das Mikrofon ist jederzeit nahe am Mund.
- Hören Sie Ihre Lautstärke nicht nur, sondern nehmen Sie auch Ihre Kehlkopfspannung wahr. So beugen Sie gleichzeitig Beschwerden vor.
- Machen Sie sich mit Ihren Kollegen gegenseitig auf lautes Sprechen aufmerksam.
- Mit moderner Technik, wie digital verstärkten Headsets, lässt sich Lärm zuverlässig vermeiden.

Sprechfreude-Tipps sorgen für angenehme Kontakt- und Umgebungslautstärke.

 **Sprechfreude**
Stimme • Sprache • Auftritt

02403 . 97 95 00
www.sprechhaus.de