

EMPOWER YOUR VOICE

Mach dich hörbar!



Der Talk



"Ich weiß nicht, wie ich meinen Mund öffnen soll"

Erst kürzlich sagte eine Studentin dies in einer unserer Gesangsstunden. Ich fand es mutig und inspirierend von ihr, auszusprechen, was viele Menschen denken. Diese Aussage repräsentiert, wie schwer es ist, unseren Mund zu öffnen - um Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken oder für uns selbst und andere Stellung zu beziehen.

Ich bin überzeugt, dass wir selbstbewusster und klarer auftreten können und uns in wertschätzenden und unterstützenden Umfeldern wiederfinden, wenn wir unsere innere und äußere Stimme verstehen und wissen, wie wir sie einsetzen können.





Talk Topics

Kommunikation und Wahrnehmung

Was kommunizieren wir durch unsere Stimme?

Wie „gegendert“ ist die Stimme?

Weibliche Stimmen in männerdominierten Räumen

Hat jede*r eine Stimme?

Wie kann frau* Räume claimen?

Braucht man eine angepasste, maßgeschneiderte Stimme, um ernst genommen zu werden?

Unterstützung der "inneren" und "äußeren" Stimme

Das Potenzial der inneren Stimme.

Wie kann Stimmtechnik helfen, Ihre Stimme zu unterstützen?

You don't need to be the loudest market seller to get heard, but you need to understand your (vocal) potentials and find the right environment to grow!



Wer bin ich?

Mein Name ist Helene - Leni - Griesslehner. Stimme und Musik haben schon immer einen großen Teil meines Lebens ausgemacht. Als ich mich mit Feminismus zu beschäftigen begann, gab es keine andere Möglichkeit als meine Stimme dafür einzusetzen und andererseits andere Stimmen zu stärken.



Nach einer akademischen Ausbildung in Gesang und Musik, arbeite ich nun seit 10 Jahren professionell mit meiner Stimme. Ich komponiere mit meiner Stimme und kommuniziere Musik mit meiner Stimme auf Bühnen. Ich coache Privatpersonen, Gruppen, Student*innen.

Nachdem ich selbst Erfahrungen in verschiedenen Umfeldern sammelte und viele Geschichten von Kundinnen hörte, begann ich mit der Arbeit an einem Training namens "Empower your Voice - Stimm- und Präsenztraining für Frauen". Mit dem Training möchte ich Frauen* dabei unterstützen, **ihre "innere" Stimme** - welche Bedürfnisse, Wünsche, Meinungen repräsentiert - **und die "äußere" Stimme** - jene Stimme, die wir als Klang, Frequenzen und Wellen wahrnehmen und die Töne und weitere Emotionen, Botschaften und Meinungen kommuniziert - **zu verstehen und zu verbinden.**

In meinem Talk spreche ich über meine Erfahrungen, mein Wissen über Stimme und Wahrnehmung der Stimme, über das Beanspruchen von Räumen! Zusätzlich teile ich praktische Übungen, die gleich anwendbar sind.

CV auf enjoyyourvoice.at

Ich freue mich meine Ansätze und Erfahrungen zum Thema Stimme
als speaker oder Interviewpartnerin zu teilen!

Kontakt

Helene Griesslehner
info@enjoyyourvoice.at
0043 680 1424989
www.enjoyyourvoice.at

Photo Credits: unsplash, Niki Viktorik 2021