

Mittagsinfo-Programm im September 2017:

Die Macht der Stimme

Dienstag, 12.09.2017, 13.00 –13.30 Uhr

mit Tomma Hangen, Dipl.-Sprechwissenschaftlerin, Personalberaterin

Achtung: Raumänderung!

**Der Vortrag findet entgegen der früheren Plakatankündigung statt in:
W01 0-006 (Campus Wechloy – Mathematik)**

Ein Kurzvortrag über die Bedeutung der Stimme in der Kommunikation und die Wirkung des Sprechtrainings. Die Stimme ist die Visitenkarte der Persönlichkeit. Sie entscheidet maßgeblich darüber, ob und wie das Gesagte ankommt. Die Stimme ist das Trägermedium des Inhalts, sie kann Botschaften ruinieren oder sie nachhaltig untermauern. Die Form der Lippen ist angeboren, die Stimme aber ist wandelbar. Wer sie trainiert, steigert seine Überzeugungskraft. Der Vortrag zeigt anhand von Beispielen die Macht der Stimme und gibt zudem Anregungen, wie durch Stimm- und Sprechtraining dieser Machtfaktor gezielt und effektiv eingesetzt werden kann.

„Runter von der Couch?!“ Und wenn ja, wie?

Dienstag, 26.09.2017, 13.00 –13.30 Uhr

W04 1 – 171 (Campus Wechloy - Biologie)

mit Dr. Tobias Stephan Kaeding, Sport- und Gesundheitswissenschaftler,
Universität Oldenburg, Institut für Sportwissenschaft

Mehr regelmäßige Bewegung und Sport im Alltag bedeutet eine gesündere Lebensführung und bringt erwiesenermaßen zahlreiche positive Effekte für den Erhalt der Gesundheit bzw. für die Verbesserung dieser mit sich. Viele Menschen werden jedoch von zahlreichen, individuellen persönlichen Barrieren daran gehindert mehr Bewegung und Sport in Ihren Alltag zu integrieren.

Dieser kurzweilige Vortrag zeigt diesbezüglich Lösungsstrategien auf: Er soll buchstäblich Hilfestellung für die ersten Schritte geben und helfen, die Nachhaltigkeit erster Erfolge sicher zu stellen.