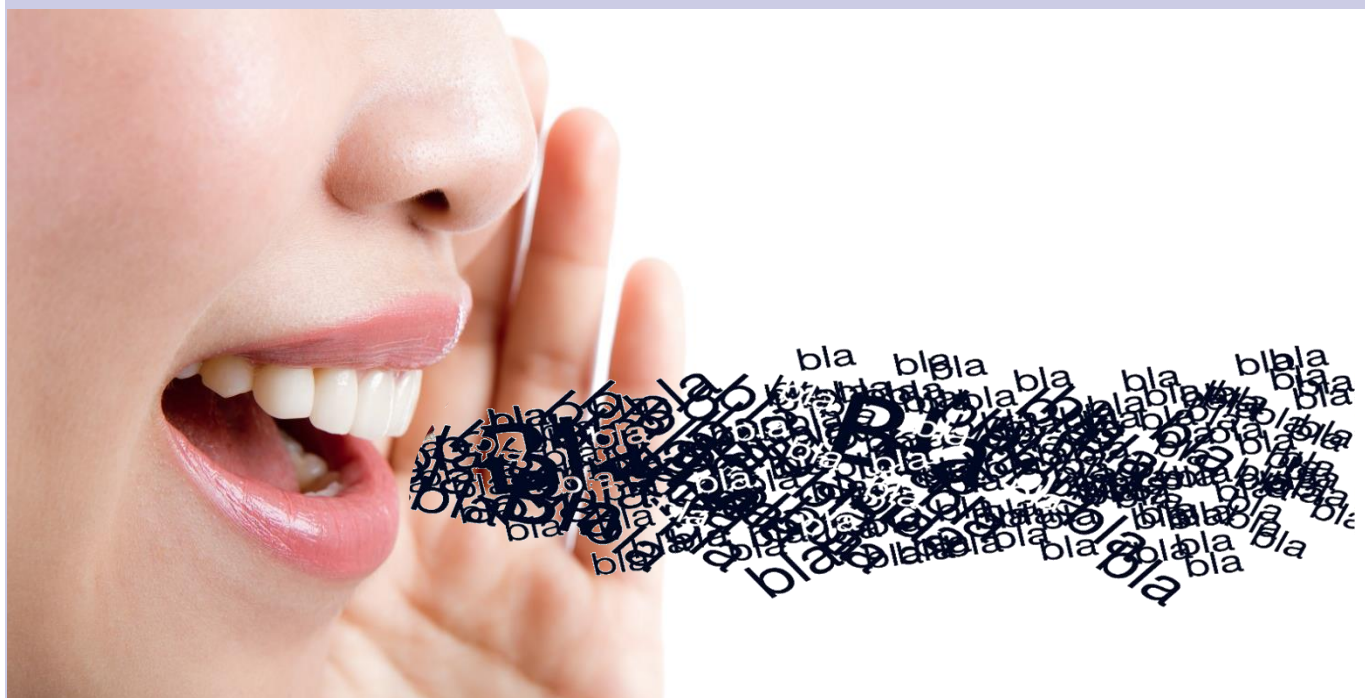


# CfK

## Center for Kommunikation



### Optimer brugen af din stemme

Kurstilbud til dig, der aktivt bruger din stemme, som værktøj i din dagligdag på skole eller institution.

# Optimer brugen af din stemme

---

## Optimer brugen af din stemme

En indføring i hensigtsmæssig brug af talestemmen – Et uundværligt værktøj på jobbet.

Dette kursus henvender sig til dig, der aktivt bruger din stemme, som værktøj i din dagligdag på skole eller institution i vores abonnements kommuner, eksempelvis lærer, pædagog, pædagogmedhjælper med flere.

### Indhold:

- På kurset vil du få indblik i stemmeapparatets opbygning og få en viden om at bruge din stemme rigtigt.
- Kurset er sammensat af en blanding af teori og praktiske øvelser. Du vil få brugbare tips og ideer til at vedligeholde en sund og stærk stemme. Du vil få viden om stemmen, og hvordan personlighed og stemme kan hænge sammen. Du vil lære at pleje din stemme, således at den kan være et stærkt og brugbart værktøj i din dagligdag. Der lægges op til, at du selv kan arbejde aktivt med din stemme under vejledning af logopæder.

**Tid:** Kurset afholdes over 2 dage.  
Torsdag den 19. september 2019 kl. 15.30 – 17.45 og  
torsdag den 26. september 2019 kl. 15.30 – 17.45  
på Center for Kommunikation, Herning.

**Undervisere:** Logopæd Elena Kirkegaard  
Logopæd Susanne Boilesen

**Pris:** 100,- kr. incl. kaffe/the og frugt.

**Antal:** På kurset vil der være 12 – 20 deltagere.  
(Ansatte på skoler eller institutioner i vores abonnements kommuner – Holstebro, Struer, Ikast-Brande, Lemvig, Ringkøbing-Skjern og Herning.)

**Tilmelding:** Senest d. 25. februar 2019.  
Tilmelding skal ske via vores hjemmeside [www.cfk-herning.dk](http://www.cfk-herning.dk) – vælg blanketter på forsiden og derefter Taleafdelingen.

# Optimer brugen af din stemme

---

## Program dag 1:

- Kl. 15.30 – 15.45: Introduktion til kurset.
- Kl. 15.45 – 16.30: Opvarmning af stemmen.  
Hvordan er stemmeapparatet opbygget?  
Hvordan laver man lyd og stemme?  
Du vil få en kort og anatomisk gennemgang, hvor du vil få kendskab til talestemmens fysiologi.  
Du vil få indblik i åndedrætsfunktionen, i struben-, dens muskler og i stemmelæberne.  
Du vil ligeledes høre om støttefunktion og brug af resonansrum.
- Kl. 16.30 – 16.45: Pause – kaffe, the og frugt.
- Kl. 16.45 – 17.30: Kropsholdningens betydning for stemmen.  
Åndedrætsfunktionen.  
Vejrtrækningsøvelser siddende, stående og gående.

## Program dag 2:

- Kl. 15.30 – 15.45: Siden sidst.  
Dagens program.  
Opvarmning af stemmen.
- Kl. 15.45 – 16.30: Få gode råd om plejen af din stemme –  
stemmehygiejne/stemmeomsorg.  
Aktuelle gener ved uhensigtsmæssig stemmebrug.  
Øvelser.
- Kl. 16.30 – 16.45: Pause – kaffe, the og frugt.
- Kl. 16.45 – 17.30: Stemmelidelser.  
Hvordan kan personlighed og stemme hænge sammen.  
Stemmeeksempler – før og efter undervisning.
- Kl. 17.30 – 17.45: Evaluering.

# Optimer brugen af din stemme

---



Logopæd Elena Kirkegaard, Center for Kommunikation.

Uddannet logopæd ved Syddansk Universitet i Odense i 2006. Har arbejdet med børn med tale- og stemmevanskeligheder samt med børn med læbeganespalte. Underviser voksne med stemmeproblemer, dysartri samt udlændinge med udtalevanskeligheder.



Logopæd Susanne Boilesen, Center for Kommunikation.

Pædagoguddannet i 2000 fra Holstebro Seminarium.

15 års pædagogisk erfaring.

Diplomuddannet i logopædi i 2010.

8 års erfaring inden for det logopædiske felt på kommunikationscenter.

Underviser voksne med stemmevanskeligheder, stammevanskeligheder og dysartri.



Center for  
Kommunikation

Brahmsvej 8

7400 Herning

Tlf. 96 28 49 00

Fax 96 28 49 44

[cfk@herning.dk](mailto:cfk@herning.dk)

[www.cfk-herning.dk](http://www.cfk-herning.dk)