

## Datenblatt Angebot

### **Titel: Meine Stimme, meine Sprache-ICH**

#### **Ziele:**

Die eigene Stimme, Sprache und Persönlichkeit erkunden. Durch Übungen aus dem Stimm- und Persönlichkeitstraining zu einem positiven Ausdruck und positiver Grundhaltung gelangen. Die mentale Kraft entdecken, „anzapfen“ und einsetzen.

#### **Inhalte:**

„Wie wirkt meine Stimme - Wie wirke ich?“, „Selbsttest zur Analyse der eigenen Grundstimmung“, „Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung stärken“, „Mit Positiver Sprache zu einem guten Lebensgefühl“

**Form und Methoden** (Vortrag, Workshop, Seminar, Gruppenarbeiten ...):  
Workshop mit theoretischem Abriss zum Thema, Einzel- und Gruppenarbeiten

#### **Zielgruppe:**

Mädchen im Alter von 13 bis 15 Jahren / 16 bis 20 Jahren

#### **Maximale Gruppengröße:**

8 Mädchen

#### **Dauer:**

3 Stunden

#### **Kosten (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten ...):**

€ 190,- (Entfernung > 60 km)

€ 250,- (Entfernung < 60 km)

#### **Ich biete mein Angebot:**

in der gesamten Steiermark an

#### **Qualifikationen:**

(Ausbildung(en) und Weiterbildung(en):

Friseurin + LAP, Dipl. Filmproduzentin, Dipl. berufs- und sozialpädagogische Trainerin (Schwerpunkt Jugendarbeit), Mentaltrainerin i.A., Stimm- und Sprachtraining, Ferienbetreuerin, Wertstatt 2007 und 2009, Methodenvielfalt im Training, Umgang mit psychisch Erkrankten im Training, Genderkompetenz, ...

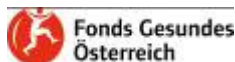
#### **Berufserfahrungen:**

**Dreherin** – Voest Alpine Donawitz ( 1/2 Jahr), **Friseurin** –Salon Valentin St.Stefan ob Leoben (5 Jahre), **Kellnerin** – Restaurant Leoben, Cafèhausbetriebs GesmbH Leoben (7 Jahre), **TV Moderatorin/Redakteurin** – ATV Lokalfernsehen (4 Jahre),

---

Das Frauengesundheitszentrum führt das Projekt **MÄDCHENGESUNDHEIT STEIERMARK** in den Bezirken Deutschlandsberg, Graz, Hartberg und Leibnitz durch.

Unterstützt von



**Cutterin/Medien-Produktionsassistentin** – PIWImedia Bruck an der Mur (3 Jahre),  
**Kinder- und Familienanimateurin** (5 Jahre), **Berufs- und sozialpäd. Trainerin** (2  
½ Jahre), **Sängerin** (20 Jahre)

Erfahrungen in der Arbeit mit Mädchen:

Freizeitanimation (Kinderfreunde, Käpt'n Hugo), Eventmoderation (z.B.  
Landesjugendsingen)

Trainerin in versch. AMS Maßnahmen (Bildungsberatung, Berufsorientierung,  
Persönlichkeitsbildung, Coaching)

Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen und im Abhalten von Workshops:

Als Projektmitarbeiterin beim Verein WBI/ZAM Qualileo und als Trainerin beim bfi  
habe ich mit Gruppen und Einzelpersonen gearbeitet.

Bei der VHS habe ich Workshops zur Stimm- und Persönlichkeitsbildung abgehalten  
und für die steirischen Sprachheilpädagoginnen habe ich Arbeitskreise geleitet.

Veröffentlichungen:

Musik CD`s meiner Bands xtraordinary und \*Sonnenwasser sind im Fachhandel  
erhältlich

#### **Kontaktdaten:**

Name: Jasmin Holzmann

Adresse: Oberlatein 8, 8552 Eibiswald

E-Mail: jasmin.holzmann@gmx.at

Website:

[www.myspace.com/jasminimnetz](http://www.myspace.com/jasminimnetz)

[www.sonnenwasser.net](http://www.sonnenwasser.net)

[www.soul.at](http://www.soul.at)