



# **ØVELSER FRA BOGEN FIND DIN STEMME – EN BRUGSBOG AF DORTE KOCH OG LENE KLEINSCHMIDT**

## **TIL INSPIRATION**

(siger noget om, hvorfor er det vigtigt at arbejde med stemme og krop)

Forord (side 13-14)

Kapitel 6: Troværdighed (side 107-112)

Kapitel 9: Hvad gør jeg når...? (side 149-164)

Kapitel 4: Det synlige: Kropssprog (side 85-96)

## **ÅNDEDRÆTS- OG STEMMEØVELSER**

(der findes lydfiler, man kan bruge i sin træning på [bogens hjemmeside](#))

Øvelse 11: Badebolden

Øvelse 12: Operadivaen

Øvelse 13: Chokoladeskildpadden

Øvelse 14: Hurtigmodellen

Øvelse 16: Det var en mørk og stormfuld nat

Øvelse 19: Buddhisten

## **ØVELSER FOR KROPSSPROG**

Øvelse 66: Frem med hemmeligheden

Øvelse 67: Kineserben

Øvelse 70: Gå/stop/parat

Øvelse 73: Professionel parathed

Øvelse 74: Tal til punkter

## **PRÆSENTATIONER**

(disponering, at øve sig, brug af PowerPoint, forberedelse)

Side 134-140

## **AT HÅNDBERE NERVØSITET**

Kapitel 8: Håndtering af nervøsitet (side 145-148),

Øvelse 14: Hurtigmodellen

Øvelse 68: Egon Olsen

Øvelse 69: Et helle