



## Trainerinnenprofil

### **Mona Heilek**

*Stimm- und Sprechtrainerin,  
Kommunikations- und Rhetoriktrainerin  
und Kreatives Schreiben*

Kiesseestr. 49 | 37083 Göttingen

Tel.: 0163 289 44 07 | [www.sprechfluss.de](http://www.sprechfluss.de)

E-Mail: [mona.heilek@googlemail.com](mailto:mona.heilek@googlemail.com)

### **Wer bin ich?**

Mein Name ist Mona Heilek. Ich bin am 30. Mai 1985 geboren, verheiratet und habe zwei Katzen. Wohnhaft bin ich im wunderschönen Göttingen und reise unglaublich gerne.

### **Was ist meine große Passion?**

Ich liebe es, mit Menschen zu arbeiten, sie zu begleiten, begeistern und beim wachsen zu unterstützen. Wir entdecken und entfalten gemeinsam ihre Ressourcen, Potentiale und haben nicht nur Motivation – wir haben auch viel Spass. Es ist meine Leidenschaft, gemeinsam mit Menschen, z.B. die Fragen zu beantworten:

- Wie setze ich meine Stimme gekonnt und gleichzeitig schonend ein?
- Wie trete ich authentisch und professionell (vor Gruppen) auf?
- Wie präsentiere und rede ich wirkungsvoll und überzeugend?
- Wie kann ich kreativ Schreiben und es dann auf die Bühne bringen?

### **Wie kam ich dazu?**

Während meines Abiturs (2005) wollte ich immer Chefredakteurin der ZEIT werden. Im Studium besuchte ich – aus Versehen – ein Sprecherziehungsseminar: Rhetorik. Mein Herz ging auf und mir war klar: DAS ist es - selbstständige Sprecherzieherin. Ich studierte Sprecherziehung/ Sprechwissenschaft, Linguistik und Kulturwissenschaft an der Georg August Universität zu Göttingen. Seit **2010** bin ich selbstständige **Freiberuflerin**:

- Coach und Trainerin primär für:  
→ Stimm- und Sprechtraining, Kommunikations- und Rhetoriktraining, Kreatives Schreiben

## Was kam noch dazu?

- Zertifizierte Stimmtrainerin, 2022, FON Institut, Stuttgart
- Partizipatives Projektmanagement Ausbildung, 2019, VEPIK e.V.
- Partizipatives Arbeiten–Zertifikat, 2019, VEPIK e.V.
- Beratungs-Zertifikat, 2011, ZESS Göttingen
- Rhetorik-Zertifikat, 2010, ZESS Göttingen
- Stimme – Ausdruck – Wirkung-Zertifikat, 2010, ZESS Göttingen
- Mediensprechen-Zertifikat, 2010, ZESS Göttingen
- TZI Ausbildung (Themenzentrierte Interaktion - „Wie meine Gruppe laufen lernt“), 2013, Ruth Cohn Institute for TCI - international
- FSJKultur-Zertifikat, 2006, Landesvereinigung Kulturelle Jugendbildung e.V.
- Zusatzfortbildungen z.B. „Die handelnde Stimme“, 2015, BSK e.V.; „Leichte Sprache“, 2016, Villa Fohrde e.V.; „Hamburger Kommunikationspsychologie – ein Praxisworkshop für Trainer\*innen“, 2019, BSK e.V.
- Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung e.V. (DGSS)
- Mitglied des Berufsverbandes Sprechen und Kommunikation (BSK e.V.)

## Was biete ich an?

- Stimm-, Präsenz und Sprechseminare
- Körpersprache – verbal und nonverbal
- Kommunikationsseminare
- Poetry Slam / Kreatives Schreiben
- Rhetorik (Freie Rede, Gesprächsführung, Präsentation)
- Krisen- und Konfliktgespräche
- Kollegiale Beratung
- Authentisch Feedback geben und nehmen
- Nachrichten-, Voice-Over und Werbungssprechen
- Sprech- und Stimmbildung, Stimmdiagnostik
- Sprechkunst
- Artikulation
- Mediensprechen und Hörspiel-/Hörbuchsprechen
- Inklusion und Arbeit mit Menschen mit Behinderung

**Wie biete ich es an?** Ich arbeite bei meinen Seminaren und Workshops partizipativ und wissenschaftlich fundiert z.B. nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung. Ich gehe authentisch, professionell, motiviert, motivierend und individuell auf die Gruppe zu, gepaart mit Intuition und auf dem neusten Stand der Forschung. Die Methoden und das Handwerkszeug das ich, z.B. für Gruppen, nutze ist: die Themenzentrierte Interaktion. Ziel der „TZI“ ist, soziale Prozess und persönliche Entwicklung zu fördern. Mit viel Spass etwas Neues zu erarbeiten, das ist mein Ziel für die Teilnehmer\*innen. Einzel- und Gruppenarbeiten, Inputs von mir, Feedback untereinander und Diskussionsrunden sind das A und O.

**Einige Referenzen :**

- Bildungszentrum Burg Schwaneck
- Bündnis90/Die Grünen Hannover/Hildesheim
- DAAD – Deutscher Akademischer Austauschdienst e.V.
- Freiwilliges Soziales Jahr in der Kultur/Politik in Niedersachsen
- Generalvikariat Bistum Essen
- Gründungsberatung MOBIL BFGoe Göttingen
- Hawk – Hochschule Hildesheim/Holzminden/Göttingen
- Heinrich Böll Stiftung Hannover
- Impact e.V.
- Internationaler Bund Göttingen
- Internationale Jugendgemeinschaftsdienste (ijgd)
- Jugendparlament Göttingen
- JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis München
- Korale e.V.
- Kore e.V.
- Kulturetage Oldenburg
- Landesvereinigung Kulturelle Jugendbildung in Niedersachsen e.V. / M.-V. e.V.
- Landkreis Göttingen
- Ländliche Erwachsenen Bildung e.V. Niedersachsen
- LesBiSchwule Kulturtage Göttingen
- MOSAIK Gesundheit QNN e.V.
- Norddeutscher Rundfunk NDR
- Oldenburgisches Staatstheater
- Queeres Göttingen e.V.
- Spielmobile e.V.
- Stadtradio Göttingen / Campusradio Göttingen
- Stiftung Leben & Umwelt Hannover
- Studienstiftung des deutschen Volkes
- Universität Göttingen
- UPGRADE Akademiker Göttinger
- VHS Göttingen Akademie
- Zentrale Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikationen Göttingen



Ich habe im vergangenen Jahr ca. 40 Seminare/Workshops gegeben. Ihre *Mona Heilek*, Jan. 2024