Worum geht es?

Wir haben eine App entwickelt, die Lehrerinnen und Lehrer dabei unterstützt, ihre Stimme gesund zu erhalten und effektiv im Unterricht einzusetzen. Die App bietet Übungsvideos, Kurzinformationen und Audiokommentare zu verschiedenen Bereichen wie Körper, Atmung, Stimmgebung und Artikulation. Ab 2025 soll die App allen bayerischen Schulen kostenlos zur Verfügung stehen.

Testpersonen gesucht!

Um die Wirksamkeit der App zu untersuchen und sie für Ihre Bedürfnisse weiter zu optimieren, benötigen wir Ihre Unterstützung. Deshalb suchen wir Sie als interessierte Lehrerinnen und Lehrer.

Wir möchten eine Testversion unserer App über einen Zeitraum von sieben Wochen in der Praxis mit Lehrkräften testen. In dieser Zeit können die Teilnehmenden unsere App völlig frei nutzen und haben Zugriff auf alle Inhalte der App. Sie müssen lediglich kurze Fragebögen vor und nach der Nutzung ausfüllen.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen auf freiwilliger Basis interessante diagnostische Angebote an. Dazu gehören eine computergestützte Stimmuntersuchung und die Erstellung eines alltagsnahen Stressindex. Wenn Sie neugierig geworden sind, melden Sie sich gerne über den QR-Code auf der Rückseite an.
Wenn Sie noch Fragen haben sollten, beantworten wir diese gerne!

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Wer sind wir?
Wir sind ein interdisziplinäres Forschungsprojekt bestehend aus mehreren Lehrstühlen und Einrichtungen der Universität Regensburg, das mit dem Arbeitsmedizinischen Institut für Schulen in Bayern (AMIS-Bayern) kooperiert.

gefördert durch das
Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

So einfach können Sie mitmachen und die ReSt-App testen:

go.ur.de/rest
Melden Sie sich unverbindlich auf unserer Homepage an.

Anschließend vereinbaren wir einen Termin für die Nutzung der App und das von Ihnen gewählte diagnostische Angebot ab September 2023.

Vor und nach der sieben-wöchigen Testphase füllen Sie einige kurze Online-Fragebögen aus und können die App ansonsten uneingeschränkt nutzen.

Wenn Sie sich für ein zusätzliches diagnostisches Angebot entschieden haben, bieten wir Ihnen ein ausführliches Feedback an.

Haben Sie noch Fragen?

Sie erreichen uns unter:
regensburger-stimmtraining@ur.de

Universität Regensburg

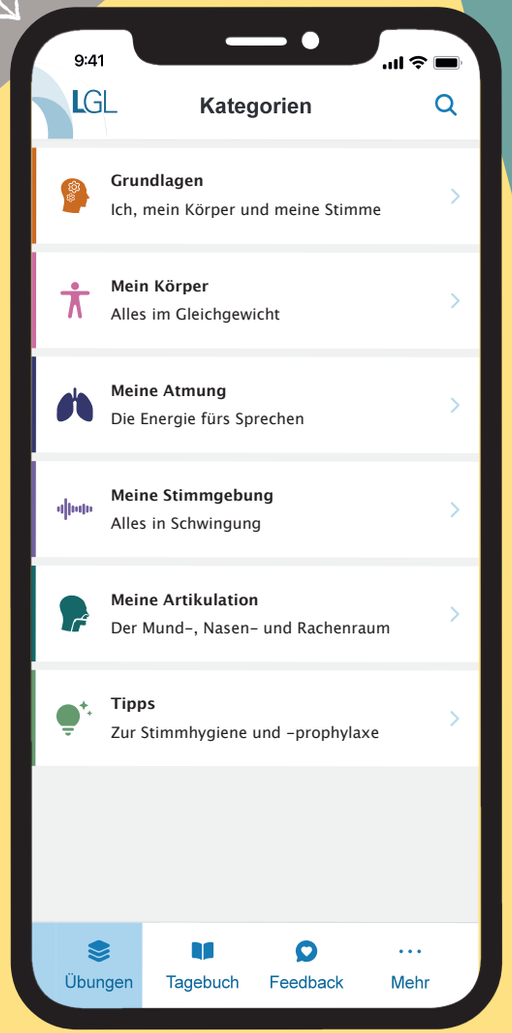
ReSt - Ihr Stimmtraining

für eine gesunde Stimme im Lehrberuf

Regensburger Stimmtraining (ReSt)
ein Forschungsprojekt der Universität Regensburg in Kooperation mit dem Arbeitsmedizinischen Institut für Schulen in Bayern

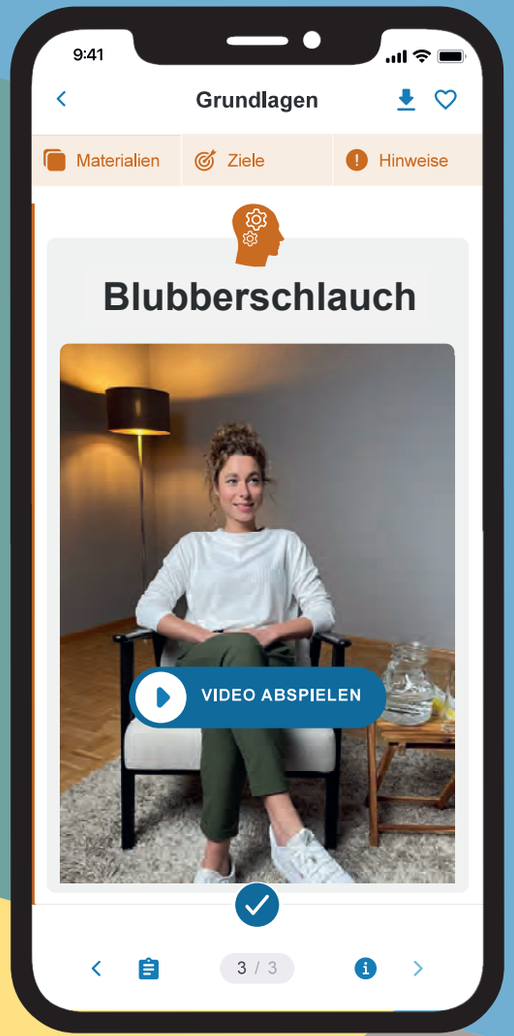
Aufbau der App
Übersichtlich und einfach

Die eigene Stimme ist das wichtigste Werkzeug einer Lehrkraft. Die App bietet Ihnen deshalb 6 Kategorien, mit denen Sie gezielt alle Bereiche, die an der Stimmfunktion beteiligt sind, trainieren können.



Info-, Audio- & Videomaterial
Direkt zum Mitmachen

Für Ihr individuelles Stimmtraining finden Sie in jeder Kategorie hilfreiche Hintergrundinformationen sowie konkrete Übungen, die Sie alleine oder gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern machen können. Die nützlichen Life-Hacks können Sie ganz leicht in Ihren Alltag integrieren.



Tagebuch
Verfolgen Sie Ihren Fortschritt

Der Lehrberuf ist stimmlicher Hochleistungssport - Training zahlt sich aus! Stellen Sie einfach Ihre Lieblingsübungen selbst zusammen und überwachen Sie Ihren individuellen Fortschritt.