

A man with a beard and short brown hair is shown from the chest up. He is wearing a dark green button-down shirt. He is shouting with his mouth wide open, holding a white megaphone to his mouth with his right hand. In his left hand, he is lifting a silver dumbbell. The background is a light blue wall with vertical lines. The image has a teal overlay at the bottom.

PRESENTATIETRaining **SPREEKANGST WORDT STEMKRACHT**



speechen.nl

Spreekangst wordt Stemkracht

Wat als je accepteert dat je spreken in het openbaar spannend vindt? Juist! Dan kun je echt grote stappen zetten om hier verandering in te brengen. De training Spreekangst wordt Stemkracht is een zeer complete training en een mix van spreken en persoonlijk leiderschap.

In deze diepgaande training leer je hoe je anderen kunt inspireren en betrekken bij jouw verhaal. Er is daarnaast veel ruimte voor persoonlijke aandacht. Een ervaringsgerichte training die bijdraagt aan jouw groei en persoonlijke ontwikkeling.

En minstens zo belangrijk: je leert hoe je omgaat met vervelende zenuwen en negatieve stemmetjes in je hoofd.

*Niet voor niets onze meest
gekozen training*





Resultaat:

Vrijuit
spreken

Na de training Spreekangst wordt Stemkracht

Spreek je vrijuit en overtuigend. Je brengt iets van jezelf in en laat hiermee jouw kwaliteiten, passies en ambities zien. Dit zorgt voor persoonlijk contact met je publiek en maakt dat je kunt verbinden met een sterk verhaal.

Jouw manier van spreken wekt vertrouwen. Mensen zullen zich jou en jouw verhaal herinneren omdat je spreekt vanuit je hart. De angst die je nu ervaart zal niet 100% verdwenen zijn. Maar deze staat je niet langer in de weg.

Programma training



Dag 1: Presentatie- en spreekvaardigheden: de basis

- Vaardigheden zoals luisteren, improviseren en storytelling
- Voorbereiding met de focus op warming-up en ademhaling
- De rol van een natuurlijk leider, rust inbouwen en opbouw
- Invloed van stem, houding en plek in de ruimte

Dag 2: Presentatie- en spreekvaardigheden: beweging en verankeren

- Improvisatie als hulpinstrument in plaats van bedreiging
- Balans tussen een efficiënte voorbereiding en het loslaten daarvan
- Werken met de houvast van je kernboodschap

Dag 3: Presentatie- en spreekvaardigheden: vertrouwen verstevigen

- Beperkende overtuigingen omzetten naar helpende overtuigingen
- De opbouw van je verhaal met metaforen, anekdotes en structuur
- Toneeltechnieken die je effectief kunt inzetten

Dag 4: Presentatie- en spreekvaardigheden: elegant beïnvloeden

- Effectief overtuigen en omgaan met weerstand
- Gaan staan voor je verhaal en spreken vanuit je hart
- Hoe je je publiek raakt en geboeid houdt
- Contact met je publiek en de dynamiek van interactie
- De kracht van duo-presentatie

Je oefent aan de hand van jouw eigen presentaties, die je tijdens de training direct aanscherpt. Aan het einde van de training is je verhaal glashelder.



Reviews

"Deze cursus bracht mij een fantastische, leerzame ervaring. Ik moest van ver komen! Niet alleen was openbaar spreken lastig; ook talloze sociale situaties in mijn dagelijks leven ervaarde ik als zenuwslopend. Sinds de cursus merk ik dat de wereld er anders uitziet: meer uitnodigend, minder vijandig, vol mogelijkheden. Ook de angst zelf heeft een ander gezicht gekregen: ze houdt me minder snel tegen."

Stefan (trainer)

"Ik had absoluut GEEN zin om deze training te starten, maar ben des te blijer dat ik het heb gedaan! Waar ik op de eerste dag met veel spanning voor de groep stond te stuntelen, lukte het me op de vierde dag een uitgebreid verhaal te vertellen waar ik me eigenlijk heel comfortabel voelde.

Hoe bijzonder is dat!."

Lidwij

"Woorden schieten tekort om te omschrijven wat deze training voor mij heeft betekend. De training werd enorm goed opgebouwd en begeleid.

Zorgvuldigheid en persoonlijke aandacht stonden voorop. Je wordt echt uit je 'comfort zone' gehaald. Dit zorgt er ook voor dat hetgeen wat ten grondslag ligt aan de spanning, meer naar de oppervlakte komt en daardoor kan worden aangekeken en aangepakt."

Sharon (leidinggevende)

Wat je leert

Na deze training is je toolkit flink uitgebreid en kun je verschillende presentatie- en spreekvaardigheden toepassen. Dit helpt je om vrijuit te kunnen spreken en jezelf te laten zien.

Maar het allerbelangrijkste: jij spreekt aantrekkelijk, overtuigend en authentiek.

Oftewel, jij spreekt met 100% impact.

Voor wie?

De [training Spreekangst wordt Stemkracht](#) is bedoeld voor iedereen die wil leren omgaan met spanning rondom spreken in het openbaar. Voor wie vrijuit wil leren spreken en sprekend een verschil wil maken.

Check de website en [claim je plek!](#)

Zeker weten of deze training bij jouw leerdoelen past? Neem [contact](#) op voor een persoonlijke intake.



T 06-580 155 22
E info@speechen.nl
W www.speechen.nl



speechen.nl