

# stemtraining

smeer uw keel en optimaliseer uw stemkwaliteiten

I.S.M. 

## omschrijving

### WAT KENT MEN NA HET VOLGEN VAN DEZE OPLEIDING?

- U beheerst de juiste stemtechniek waardoor u energie krijgt van het spreken voor een publiek.
- U past een geschikte stemhygiëne toe.
- U draagt zorg voor uw stem waardoor u stemproblemen kan voorkomen.
- U bent creatief met intonatie waardoor uw stem levendig, warm en aangenaam klinkt.
- Uw stem heeft meer draagkracht en straalt charisma uit.
- U kent de beperkingen en kwaliteiten van uw stem: draagkracht, toonhoogte bereik en luidheid.
- Uw stem wordt een expressiemiddel waardoor uw opleiding, coaching, presentatie of vergadering meer uitstraling krijgt.
- U integreert de geleerde stemtechnieken in uw beroepspraktijk.
- U articuleert beter zodat elk woord begrepen wordt.
- U leert pittig en veerkrachtig spreken.

### INTRODUCTIE

Als manager, coach, docent, consultant, zeg maar professionele spreker, besteedt u veel tijd aan het voorbereiden van speeches, presentaties, meetings en gesprekken. In de voorbereiding en de expertise krijgt de inhoud vaak de meeste aandacht ...

### OMSCHRIJVING

Slechts 7% van onze boodschap wordt bepaald door de woorden die we uitspreken. M.a.w. de inhoud alleen zorgt er niet voor dat onze boodschap goed overkomt en een zekere impact krijgt.

**Maar, onze stem (38%) en onze lichaamstaal (55%) zorgt er voor dat onze boodschap blijft hangen!**

Inhoud alleen is dus onvoldoende om ervoor te zorgen dat de boodschap overkomt.

**Kwaliteit van uw stem is dus erg belangrijk! In deze training zal u deze kunnen verbeteren en zo zorgen voor een grotere impact.**

### VOOR WIE IS DEZE OPLEIDING BESTEMD?

Alle professionele sprekers die regelmatig groepen toespreken, presentaties geven, vergaderingen voorzitten en die hun stem op een correcte en doeltreffende manier wensen te gebruiken, teneinde een groter comfort en een grotere impact te genereren: managers, coaches, consultants, docenten.

### METHODOLOGIE

- Deze sessies zijn vooral een praktische workshop waarin u uw stemkwaliteit optimaliseert.
- Door veelvuldig te oefenen en de vele tips herontdekt u uw stemapparaat en leert u het opnieuw hanteren.
- U ontdekt de werkelijke capaciteiten van uw stem.

In deze workshop optimaliseer u uw stemkwaliteiten. U leert uw stemproblemen te vermijden en de correctie ademhalingstechniek te gebruiken. U draagt grotere zorg voor intonatie en accentuering.

## programma

- Inzicht in de werking van uw stem
- Objectieve blik op uw eigen spreekgedrag
- Ademsteun en juiste lichaamshouding
- Stemprojectie
- Verhoging draagkracht, toonhoogte, bereik van uw stem
- Vinden van uw natuurlijk tempo, resonantie en stemtimbre
- Hoe uw stemvolume te verhogen zonder uw stem te vermoeien
- Bewustwording van stem- en ademcapaciteit
- Lichaamsdynamiek en bewust worden van uw uitstraling
- Belang van de 'First five minutes'
- U wordt u bewust van de te verbeteren punten en u stelt een individueel actieplan op

## docent

**Julie Tamsin** specialiseerde zich als logopediste in stemstoornissen. In haar zelfstandige praktijk begeleidt ze mensen met stemproblemen naar een gezonde stem. Daarnaast coacht ze beroepssprekers en zangers die hun stem willen optimaliseren en gezond houden. Naast individuele begeleiding, geeft ze ook workshops rond "stemgebruik" en "spreken voor publiek."