

Opleiding : Omgaan met plankenkoorts als je spreekt

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. ERA

Prijs : 1370 € V.B.

★★★★★ 4,8 / 5

Podiumangst is een angst of vrees die je voelt voorafgaand aan een evenement. Om het te bedwingen moet je je emoties, je kwaliteiten en je ruimte voor verbetering herkennen en accepteren. Deze cursus geeft je de technieken die je nodig hebt om op je best te presteren en podiumangst te overwinnen.

Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ Podiumangst en de oorzaken ervan herkennen
- ✓ Plankenkoorts overwinnen als je spreekt
- ✓ Mentaal voorbereiden
- ✓ Ontwikkeling van vocale en fysieke expressie

Doelgroep

Iedereen die de plankenkoorts voor publiek onder controle wil krijgen.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Oefening

Lichaams- en gedragstraining door middel van ontspannings-, ademhalings- en visualisatietechnieken. Rollenspel en simulaties.

Opleidingsprogramma

1 Wat is podiumangst?

- Definitie van podiumangst en het verschil met stress.
- Podiumangst en de oorzaken ervan herkennen...
- De fysieke, mentale en gedragsmatige manifestaties ervan herkennen.

Oefening

Zelfdiagnose. Lijst met tegengiffen. Discussie.

DEELNEMERS

Iedereen die de plankenkoorts voor publiek onder controle wil krijgen.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ... De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

2 Je emoties onder controle houden

- Neem een dynamische houding aan.
- Versterk je voeten en verankering.
- Ontspan, adem en laat los.

Oefening

Ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Versterk je steunen, vind je as en speel met je houdingen.

3 Mentale voorbereiding

- Gebruik positieve visualisatietechnieken.
- Verankering van je bronstaten.
- Herdefinieer je overtuigingen om destabilisatie te voorkomen.

Oefening

Een anker maken. Visualiseren.

4 Zelfvertrouwen ontwikkelen

- Herken en meet de impact van je "kleine stemmen".
- Je emoties accepteren. Het recht om bang te zijn, het recht om fouten te maken.
- Identificeer de overtuigende boodschappen.

Rollenspel

Test op "kleine stemmen". Rollenspel.

5 Je toespraak voorbereiden

- Bepaal je doelstellingen en kernboodschappen.
- Maak een plan voor je toespraak.
- Weten hoe je moet improviseren voor een publiek.

Oefening

Het gemeenschappelijke plan. Rollenspel: collectieve improvisatie.

6 Plankenkoorts voor een publiek

- Je rol accepteren voor een publiek.
- Ontwikkeling van vocale en fysieke expressie.
- Versterk je vermogen om te dramatiseren.
- Jezelf op het podium zetten.

Rollenspel

Vocale techniek. Spelen met intentie en karakter. Simulatie: de rol van spreker op je nemen.

7 Nieuw gedrag ontwikkelen

- Bewust worden, analyseren en onze kijk op gebeurtenissen veranderen.
- Bekijk de gebeurtenis vanuit dit nieuwe perspectief.
- Jezelf durven overtreffen, jezelf laten zien.
- Ontwikkel je eigen strategie voor succes.

Rollenspel

Verander je gezichtspunt. De scène neerzetten.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 25 juni, 5 okt., 16 nov.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 25 juni, 5 okt., 16 nov.