

# Opleiding : Uw charisma en zelfvertrouwen ontwikkelen

## Theater workshop

*Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. THP*

**Prijs : 1360 € V.B.**

★★★★★ 4,8 / 5

BEST

Met behulp van acteertechnieken helpt deze theaterworkshop u om uw zelfvertrouwen en uw verbale en fysieke gemak te ontwikkelen in professionele situaties zoals het voeren van sollicitatiegesprekken of vergaderingen, het geven van interne of externe mondelinge presentaties en het verbeteren van uw dagelijkse interpersoonlijke vaardigheden.

### Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Werk aan het verankeren van uw lichaam en ademhaling
- ✓ Uw overtuigingskracht ontwikkelen als u spreekt
- ✓ Jezelf vloeiend uitdrukken en een goede luisteraar zijn tijdens uitwisselingen
- ✓ Harmoniseer uw verbale communicatie en lichaamstaal
- ✓ Podiumangst overwinnen en effectiever met uw emoties omgaan

### Doelgroep

Iedereen die zijn mondhouding en impact wil ontwikkelen.

### Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

### Praktische modaliteiten

#### Praktisch werk

De oefeningen gebruiken een creatieve benadering en betrekken het intellect, de emoties, het lichaam en de stem om aan zelfvertrouwen te werken.

#### Leer methodes

Een leuke, participatieve aanpak die uitsluitend gebaseerd is op acteertrainingsoefeningen, aangepast voor 'niet-acteurs'.

### Opleidingsprogramma

#### DEELNEMERS

Iedereen die zijn mondhouding en impact wil ontwikkelen.

#### 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.

## 1 Uw aanwezigheid en charisma ontwikkelen

- Adem efficiënt.
- Lichaamsbewustzijn ontwikkelen.
- Vaste voet op de grond krijgen.
- Presenteer uzelf in een positief licht.

### Oefening

Technische oefeningen op ademhaling, verankering, houding en blik. Zelfpresentatie.

## 2 Overtuigend zijn en u laten horen

- Spreek met autoriteit en toewijding.
- Een kernboodschap identificeren en overbrengen.
- Ontwikkel uw overtuigingskracht.
- Beheers de basisregels van retoriek: een doel hebben, u aanpassen aan het publiek, uw toespraak structureren.

### Oefening

Een standpunt verdedigen. Drie minuten om te overtuigen. Vertel een verhaal in uw eigen woorden.

## 3 Ontwikkel uw spreekvaardigheid

- Beheers de mechanismen van welsprekendheid om uzelf vrij uit te drukken.
- Ontwikkel uw gevoel voor improvisatie en creativiteit.
- Luister goed om uw repliek te verbeteren.
- Weten hoe u interactie met uw contacten stimuleert.

### Oefening

Oefeningen in theatrale improvisatie. Training in de basisregels van welsprekendheid.

## 4 Zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid krijgen

- Identificeer uw persoonlijke kwaliteiten.
- Een effectieve interpersoonlijke aanpak hanteren.
- Weten hoe u moet synchroniseren met anderen.
- Uw mening durven delen.

### Oefening

De "spiegel" oefening. Levenshoudingen.

## 5 Ontwikkel uw fysieke gemak

- Verwerf een betere lichaamsuitdrukking.
- Non-verbale communicatie ontwikkelen.
- Verbale communicatie en lichaamstaal op elkaar afstemmen.
- Durf creatief te zijn en accepteer dat u bekeken wordt.

### Oefening

Spelen met beelden of "beeldtheater": werken aan creativiteit in een groep. Oefeningen om het lichaam energie te geven en uit te drukken.

## 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 MINDERVERVALIDEN

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.

## 6 Omgaan met plankenkoorts

- Controleer uw ademhaling om uw emoties effectiever te beheersen.
- Overwin podiumangst met positieve visualisatie.
- Gebruik oogcontact en afstand om uw comfortzone te vinden.
- Richt uw aandacht op uw boodschap en uw publiek.

### Rollenspel

Oefeningen in het spreken voor de groep over een gekozen onderwerp.

## 7 Een individuele beoordeling opstellen

- Begrijp uw communicatievoorkeuren.
- Integreer de manier waarop u door anderen wordt waargenomen.
- Bepaal uw sterke punten en verbeterpunten.

### Workshop storytelling

Individuele voortgangsdoelen stellen.

## Data en plaats

### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 27 apr., 27 apr., 18 mei, 22 juni, 27 juli, 24 aug., 28 sep., 26 okt., 23 nov., 14 dec.

### LILLE

2026 : 18 mei, 28 sep., 23 nov.

### BRUXELLES

2026 : 18 mei, 18 mei, 28 sep., 28 sep., 23 nov., 23 nov.

### LUXEMBOURG

2026 : 18 mei, 28 sep., 23 nov.