

Opleiding : Je stem ontwikkelen voor meer impact tijdens het spreken

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. VOX

Prijs : 1360 € V.B.

★★★★☆ 4,9 / 5

BEST

Nouvelle édition

Je stem is veel meer dan een middel om woorden over te brengen: het brengt emotie, overtuiging en aanwezigheid over. Als je stem monotoon, zwak gemoduleerd of breekbaar is, loop je het risico je boodschap te vertragen en barrières op te werpen die het begrip en de steun van je publiek in de weg staan. In deze cursus verken je de vele facetten van je stem en leer je hoe je deze kunt gebruiken als hefboom voor invloed en authenticiteit. Door middel van praktische oefeningen en erkende technieken leer je een dynamischere en zelfverzekerdere stem te ontwikkelen, die je kan boeien en overtuigen. Je zult beter uitgerust zijn om je ideeën te verdedigen, je geloofwaardigheid te versterken en een vertrouwensrelatie met je publiek op te bouwen.

Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Werk aan je stem om overtuigender te zijn
- ✓ Een toespraak goed voorbereiden
- ✓ Jezelf volledig uitdrukken met je stem
- ✓ Visualisatie gebruiken om podiumangst te verminderen
- ✓ Je non-verbale communicatie synchroniseren met je stem

Doelgroep

Iedereen die de impact van zijn spreken in het openbaar wil vergroten

Voorafgaande vereisten

Geen

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die de impact van zijn spreken in het openbaar wil vergroten

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen

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 vakken 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 Je stem ontdekken en temmen

Compétences visées

- Ontdekken hoe je stem werkt
- Stemparemeters identificeren
- De kenmerken van de stem identificeren
- Analyseer je inspanning en comfortzones
- Tem je stem, je stemafdruk
- Een persoonlijke stemdiagnose uitvoeren

Activités pédagogiques

- Praktische oefeningen: de kenmerken van je stem bepalen
- Praktisch werk: articulatieoefeningen voor een antwoordapparaatbericht

Outils et méthodes

- Technieken voor vocale warming-up

2 Word je bewust van je ademhaling en de resonantie ervan

Compétences visées

- Spanning loslaten
- Buik- en borstademhaling
- Het belang van adem begrijpen
- Neem een natuurlijke, comfortabele houding aan
- Een toespraak voorbereiden

Activités pédagogiques

- Praktische oefeningen: ontspannings- en ademhalingsoefeningen
- Rollenspel: spreken met de nadruk op het versterken van je steun en houding

Outils et méthodes

- Ademhalings- en ontspanningstechnieken
- Technieken voor vocale voorbereiding

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.

3 Plankenkoorts temmen

Compétences visées

- Podiumangst definiëren en begrijpen
- Plankenkoorts onder controle houden: basisregels en technieken
- Visualisatietechnieken gebruiken om podiumangst te verminderen
- Ontspannen en nieuwe energie
- Ankeren oefenen

Activités pédagogiques

- Praktische oefeningen: verankering en stressmanagement
- Rollenspel: spreken in stressvolle situaties

Outils et méthodes

- Anker- en visualisatietechnieken
- Technieken voor stressbeheer

4 Leer de stemtechnieken die een goede spreker maken

Compétences visées

- De amplitude van je stem ontdekken
- Je timbre verbeteren
- Je stem projecteren
- Verfijn je dictie

Activités pédagogiques

- Praktisch werk: stemplaatsing en projectie
- Praktische oefeningen: diverse spreek- en zangoefeningen

Outils et méthodes

- Technieken om de stem te ontspannen, te plaatsen en te projecteren

5 Spelen met je stem

Compétences visées

- Jezelf volledig uitdrukken met je stem
- Je expressiviteit ontwikkelen
- Je stem moduleren
- De impact van je toespraak meten

Activités pédagogiques

- Praktische oefeningen: spelen met intentie en karakter, stiltes en enjambementen gebruiken in toespraken en presentaties

Outils et méthodes

- Spreektechnieken voor gevorderden

6 Je stem synchroniseren met je ogen en gebaren

Compétences visées

- Je non-verbale communicatie synchroniseren met je stem
- Je temperament respecteren
- Werken aan je [...]

Activités pédagogiques

- Rollenspellen: simuleren van spreken tijdens een vergadering
- Praktisch werk: experimenteren en aanleren van stem- en lichaamstechnieken

Outils et méthodes

- Lichaamsexpressietechnieken

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026: 26 mei, 11 juni, 11 juni, 13 aug., 13 aug.,
15 sep., 15 okt., 3 nov., 17 dec., 17 dec.

PARIS LA DÉFENSE

2026: 11 juni, 13 aug., 15 okt., 17 dec.

LILLE

2026: 11 juni, 17 dec.

BRUXELLES

2026: 11 juni