

*“Je stem is een visitekaartje.
Daarmee laat je horen wie je
bent en hoe jij de dingen doet.”*



Maria José - stemcoach

Stemtraining ‘Je stem is wie je bent’

Dagdeel van 4 uur
Op uw locatie of in overleg elders

*Stemtraining voor mensen met een
spreekberoep onder leiding van vocal
coach NLP en stemdeskundige Maria
José Sobral.*

Zou het kunnen zijn dat de stembanden zich gaandeweg je leven zich aan jou hebben aangepast en steeds onderhevig zijn aan verandering? De meeste mensen denken dat je geboren bent met de stem die je nu hebt.

Allerlei factoren kunnen je stem negatief beïnvloeden zoals: stress, emotie, ziekte, temperatuursverschillen, onzekerheid, faalangst, bewijsdrang en nog veel meer. Herken jij jezelf in onderstaande situaties waarin jij je stem niet de baas bent:

- een overvolle klas lesgeven waarin jou stem niet of nauwelijks te horen is.
- je stem heeft tijdens een presentatie geen kracht en helderheid om de boodschap te brengen, ontbreekt aan dynamiek en is eentonig van klank.
- tijdens een sollicitatiegesprek of ander belangrijk gesprek hapert je ademhaling en je stem klinkt schor of onduidelijk.
- overslaan van de stem in een voor jou onverwachte situatie.
- je stem is overbelast door teveel werkdruk, veel lesgeven, oververmoeidheid waardoor deze aan kracht verliest en uiteindelijk leidt tot heesheid of blijvend letsel aan de stembanden.

Met name docenten, trainers of andere beroepssprekers zijn gebaat bij deze stemtraining. De training zit vol met tips en tools die direct en gemakkelijk te gebruiken zijn in het dagelijks leven. Ook gaan we natuurlijk allerlei oefeningen doen die jou een ander geluid gaan laten horen over hoe jou stem nu echt kan gaan klinken. Alle beperkingen die je misschien tot nu toe had omtrent het geluid en gebruik van jouw stem zijn er straks niet meer. **Laat je horen!**

Programma

I ‘Stemverdieping’

- ontspanning, houding en beweging
- ademhalingstechniek
- articulatie

II ‘Ik laat me horen’

- communicatie
- lichaamstaal
- presenteren

III ‘Dit ben ik’

- presentatie
- evaluatie

Neem voor een vrijblijvende offerte contact met ons op, graag tot snel!

Maria José

trainingen@zangakademie.nl
zangakademie.nl
06 33758123

