



## Training

### Laat je stem horen

Slechts 7 % van de communicatie wordt bepaald door de woorden die we uitspreken, 55% door onze lichaamstaal en maar liefst 38% door de klank van onze stem.

**Identiteit:** Je stem verbindt je met jezelf. Een stem is aangeblazen adem. En adem en geest zijn één. Je kunt iemand herkennen aan zijn of haar stem.

**Oordeel:** Een stem kan je raken. Sommige stemmen vind je sympathiek, andere wekken irritatie op of geven een gevoel van afstandelijkheid.

**Emotionele toestand:** Bij onzekerheid en angst ga je sneller spreken. Als je wat neerslachtig bent, daalt je toonhoogte en is het spreken vaak monotoon. Bij luchtige thema's of blijdschap stijgt de toonhoogte van de stem. Onzekerheid geeft vaak een zacht geluid en onduidelijk spreken. Extravert en dominant geeft een hard, gespannen geluid met weinig warmte.

**Kan je je stem veranderen?** Ja, dat kan. Door je bewuster te worden hoe je je stem gebruikt en hoe je ademt, kan je stem veranderen. Daarmee verander jij ook een beetje. Je stem is de ingang tot bewust-zijn. Je gaat meer luisteren naar je - zelf. Daardoor zal er ook meer naar jou geluisterd worden. Je durft meer te laten klinken !

<b>datum</b>	Vrijdag 12 februari 2010 van 9.00 uur tot 16.30 uur
<b>Doelgroep</b>	Mensen die hun stem effectiever willen leren inzetten en bereid zijn om naar zichzelf te luisteren. Mensen die beroepshalve veel hun stem gebruiken
<b>Programma/thema's</b>	Aandacht voor het ademen is de eerste stap in het stemwerk, want een door adem gesteunde stem klinkt krachtig en bezielend. We oefenen met ademtechniek bij het spreken op een speelse manier. We leren resoneren zodat de klank meer gaat trillen en meer warmte en bereik krijgt. We spelen met klanken en letters zodat onze klankkast vol gebruikt gaat worden. Een dag met veel plezier en uitdaging!!!
<b>Werkwijze</b>	De training is ervaringsgericht en we zullen veel doen. Het lichaam is de ingang voor het leren. Vooraf mag je aangeven wat je met de dag wilt bereiken. Het programma zal daarop worden afgestemd!
<b>Groepsgrootte</b>	Min. 8 en max. 16 personen

<b>Resultaat</b>	Een voller en warmer klinkende stem die gesteund wordt door een goede ademkoppeling.
<b>Locatie</b>	Leeuwarden of omgeving.
<b>Kosten en inschrijving</b>	95 euro ex.BTW Je bent ingeschreven als het bedrag voor 16 januari is overgemaakt op giro 9351164 tnv VanZelf stemdag
<b>Meenemen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lunchpakket</li> <li>- sloffen, sokken</li> <li>- makkelijk zittende kleren</li> <li>- schrijfmateriaal</li> </ul>
<b>Annulering:</b>	Tot twee weken voor aanvang 50%, daarna volledig bedrag.