



## Laat je stem horen !!

### Stemtraining

**Kan je je stem veranderen en kan je veranderen door je stem? JA,** dat kan. Door je bewuster te worden hoe je je stem gebruikt en hoe je ademt, kan je stem veranderen. De impact van lichaam en lichaamshouding en spanning is daarbij ook van belang. Je stem anders gaan gebruiken, kan innerlijk een verandering geven en omgekeerd. Je stem kan de ingang zijn 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 !

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.

Stemaspecten zijn o.a.:

**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. De stem is de spreekbuis van de ziel.

**Oordeel:** Een stem kan je raken. Sommige stemmen vind je sympathiek, andere wekken juist afstandelijkheid.

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

**Data stemdagen in 2011:** 12 februari, 28 mei, 27 augustus, 5 november

**Trainer:** Ingrid Weurman

**Duur:** 1 dag van 9.00 uur tot 16.30 uur

**Aantal deelnemers:** minimaal 6 en maximaal 12

**Doelgroep** Mensen die hun stem effectiever willen leren inzetten en bereid zijn om naar zichzelf te luisteren. Mensen die beroepshalve veel hun stem gebruiken

**Programma/thema's**

Aandacht voor het ademen is de eerste stap in het stemwerk, want een door adem gesteunde stem klinkt krachtig en bezielde. 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!!!

**Werkwijze** De training is ervaringsgericht, 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!

**Locatie** Leeuwarden of directe omgeving.

**Kosten en inschrijving** 145 euro incl. BTW en inclusief lunch, koffie en thee. Je kunt je inschrijven via [info@van-zelf.nl](mailto:info@van-zelf.nl) o.v.v. je adresgegevens, telefoonnummer en vermelding van stemdag. Het cursusbedrag kan overgemaakt worden op giro 9351164 tnv VanZelf stemdag. **Annulering:** Tot twee weken voor aanvang