

VOX'

30-DAGEN

spreekers-challenge

stel je voicemail opnieuw in	ga voor een zonnige smalltalk houding	bekijk 3 boeiende TED talks over public speaking	leer luisteren voor je spreekt	ervaar het ontspannen de effect van een geeuw
spreek een audio boodschap in én herbeluister	glimlach wanneer je telefoneert: hoor het verschil in je stem	resonantie! zoem ontspannen op een mmm-klank. voel de vibratie	power of pauses. laat voldoende adempauze wanneer je vertelt	stem opwarmer: liptrillen! (aka briesen als een paard)
som 3 zaken op die je bewondert bij andere sprekers	som 3 zaken op die je goed vindt bij jezelf als spreker	stel een haalbaar spreekdoel: binnen 3 maanden wil ik ...	denk aan je intentie. wat wil je bereiken (bij je publiek)	korte bodyscan tijdens het spreken. sta ik ontspannen?
vier een spreek-succes! (goeie pitch - toffe presentatie - fijn gesprek)	stretch hals en schouders regelmatig	drink voldoende water of (kruiden) thee	doe enkele ademhalings oefeningen doorheen de dag	doe een power pose voor een spannende spreektaak
visualiseer je gedroomde presentatie	vraag aan enkele goeie vrienden wat zij in je stem horen	zeg JA tegen een spreekopdracht	oefen je volgende presentatie hardop	schrijf je intentie op voor je gaat spreken. wat wil je bereiken bij je publiek?
zeg nog eens JA tegen een spreekopdracht	lijst jouw top 3 beste spreektips op en hou dit lijstje bij	let op je ademhaling, adem op tijd bij tijdens het spreken	schrijf je in voor een van de volgende Vox webinars ;)	maak een video waarin je vertelt wat jouw missie is. voor jezelf, je hoeft 'm niet te delen

NOOD AAN DAT ENE ZETJE OF ZIN IN EEN SPREKERSTRAJECT?

