

THE GOAL GETTER

HOME

GOAL GETTERS

(WERK)LEVEN ▾

STIJL & SCHOONHEID ▾

OVER THE GOAL GETTER

CONTACT 



(WERK)LEVEN, GOAL GETTERS

Presenteren voor dummies

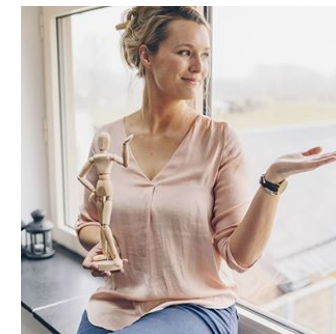
16 juli 2019

Introverte sprekers: laat van jullie horen!

Je moet spreken voor een groep. Je voelt de knoop in je maag samentrekken. Je krijgt klamme zweethandjes, een droge mond, bonkend hart of snellere ademhaling. Misschien word je zelfs wat

SCHRIJF JE IN VOOR ONZE
NIEUWSBRIEF (NO SPAM, ONLY LOVE!)

VOLG ONS VIA INSTAGRAM



GIVEAWAY



GIVEAWAY



Eén van mijn grote valkuilen? Denken dat je alles alleen kan doen.

Kristel

misselijk... Herkenbaar? Troost je, je bent geen uitzondering. Stemcoach Stefanie van Vox Consult geeft je enkele belangrijke tips en tricks!

Introverten zijn niet sowieso verlegen of stil. Het is een spectrum is en geen zwart-witverhaal. Je bent niet 100% intro- of extravert, je hebt wel een voorkeur voor een van beide.

Een extravert persoon

- richt de energie naar buiten en haalt extra energie van 'buitenaf': mensen, activiteiten en ga zo maar door
- heeft de prikkeling van buitenaf nodig
- denkt vaak luidop, lijkt enthousiaster en is eerder actiegericht
- vindt het vaak fijner om met anderen samen te zitten dan om alleen te zijn.

Een introvert persoon

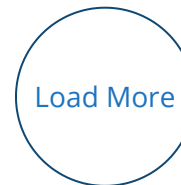
- richt over het algemeen de energie naar binnen: gedachten, ideeën, gevoelens.
- laadt zich ook terug op door rustig een boek te lezen of te wandelen in de natuur en niet door te vertoeven in druk gezelschap
- lijkt meestal het rustige en weloverwogen type



GIVEAWAY



GIVEAWAY



MEEST RECENTE POSTS

Van reis tot kunstwerk

Presenteren voor dummies

The Goal Getter sprak met.. Kristel van Treasure

label

SPOTTED: Very Important Animals

DE GALERIJ: Afropeeps

- is ook erg sociaal en gaat graag eens goed uit zijn of haar dak maar liefst binnen een goed kader en gedoseerd

We spreken zelfs van extraverte introverten! Dus zoals je merkt, geen of-of, maar vaak een en-en verhaal. Je voelt van jezelf wel aan waar je voorkeur ligt.

Waarom stemcoaching?

Ik merk dat heel wat mensen hun weg vinden naar mij om zelfzeker te spreken: voor een sollicitatie, een presentatie, om te pitchen, noem maar op. Vaak zijn het de mensen die de zaken intens analyseren en *overdenken* die het onzekerst aan zo'n opdracht beginnen.

VOLG ONS VIA FACEBOOK



Vaak zijn het de



**mensen die de zaken
intens analyseren en
overdenken die het
onzekerst aan een
presentatie beginnen.**

Stefanie

De behoefte aan prikkeling of de gevoeligheid voor prikkels is bij iedere persoon anders. Bij introverten of hoogsensitieve personen is het zo dat een overactiviteit aan prikkels de aandacht stoort, alsook het kortetermijngeheugen. Ook het improvisatievermogen wordt belemmerd. En laat dat net een factor zijn die je voor het openbaar spreken wel goed kan gebruiken.

Dat spreken voor publiek een prikkelende activiteit is, is waarschijnlijk nog een verbloeming. Introverten hoeven niet per se aan plankenkoorts te lijden, maar hun aandacht wordt er wel door belemmerd en zelfs met bakken ervaring voelt het nog steeds niet aan als een prettige ervaring. Hoe doe je dat dan? Van *zweetspots* naar *spotlights*?

1. Stop met sabotagevragen

We doen het bijna onbewust en quasi spontaan, op zoek gaan naar wat kan mislopen. Zeker in momenten van stress en zenuwen. Ons brein is geprogrammeerd om ons te helpen overleven en gaat ongevraagd op zoek naar *gevaar*.

Wat is hier de link met spreken, hoor ik je denken. Wel, net voor je een presentatie geeft of een belangrijk gesprek hebt, stel je jezelf vaak *sabotagevragen*.

Gaan ze het interessant vinden? Zit mijn presentatie wel goed in mekaar? Kan ik dit wel? Waarom doe ik dit?

Dit helpt je niet vooruit. Daag je brein uit om met betere vragen en antwoorden te komen.

Hoe?

Door jezelf de juiste vragen te stellen:

- Wat is de meest krachtige manier om mijn boodschap over te brengen?
- Wat wil ik de luisteraar meegeven?
- Hoe ga ik het verschil maken?
- ...

Think happy thoughts!

Wil je graag hierover meer weten? Bekijk dan deze video met Stefanie!

2. ‘Do one thing every day that scares you.’ E. Roosevelt.

Zelfontplooiing, de klassieke manier om mensen uit hun comfortzone te halen. Zorg ervoor dat je dit stapsgewijs doet. Het is mogelijk jezelf wat ongevoeliger te maken voor die zenuwen en stress voor het publiek spreken.

Je wordt niet als *zelfzekere spreker* geboren, al zijn er mensen *die wel een geboren spreker* lijken te zijn. Het is enerzijds een gave, maar ook een vaardigheid. *Lucky you*, vaardigheden kan je trainen. Zelfzeker presenteren of spreken is dus mogelijk. Oefen het eerst *en petit comité* en wanneer dat goed lukt, ga je naar het volgende niveau. Het is een soort stretch maar van stretchen worden we soepel!

3. Maak oogcontact

Wanneer je een connectie maakt met je publiek ga je met hen in gesprek. Je hebt het gevoel dat je een conversatie voert. *Met* een groep mensen spreken is een heel andere ervaring dan *tegen* een groep mensen spreken. Op die manier maakt het *één-tegen-allen-gevoel* dat je tijdens je speech of presentatie ervaart, plaats voor een gevoel van verbondenheid met je publiek.

4. Imperfectie wint

Er mag *zeker* een hoekje af zijn. Wanneer je spreekt voor een publiek doe je dit best vanuit je eigenheid. Blijf authentiek. Een verzorgde stem en spraak zijn belangrijk. Dat wel. Je mag ook eens pauzeren, nadenken, een zijsprongetje maken of trouw blijven aan je streekklanken als dat past binnen de situatie. *Be original!*

5. Niemand kent je verhaal beter dan jij

Heb je stress voor een publiek moet spreken? Bedenk dan dat je wel degelijk iets te vertellen hebt. Waarom ga je zo het podium op en voer je samen met anderen een gesprek? Dat is omdat je je publiek iets wilt meegeven, iets waardevols.

Focus dus op *waarom* je daar staat. *Hoe je er staat* en *hoe je het brengt* volgen automatisch. Leg die criticus in je hoofd even het zwijgen op zodat de echte jij aan het woord kan komen.



Over Stefanie en waarom ze stemcoach is geworden:

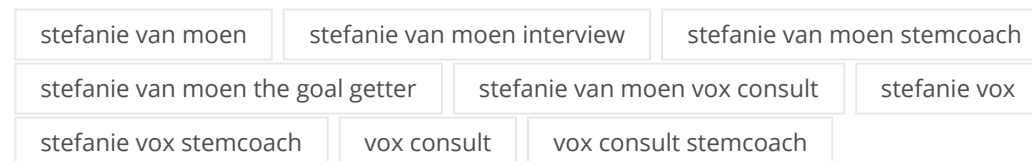
Stefanie Van Moen is afgestudeerd als logopediste en had altijd een bijzondere voorliefde voor de stem en de mens erachter. Als sprekerscoach linkt ze verschillende methodes (NLP, ontwikkelingsgericht coachen en Insights Discovery)

met haar therapeutische achtergrond. Zelf is ze ook introvert – *ze deed in het middelbaar zelf ooit eens alsof ze flauwviel om maar niet te moeten presenteren voor de klas* – maar nu geniet ze wanneer ze mag spreken voor een groep. Niets geeft haar meer energie dan wanneer ze mensen mag inspireren door trainingen en coaching te geven over onderwerpen die haar het meeste boeien. ***‘The expert in anything was once a beginner’***, was voor haar een belangrijke mantra in het prille begin.

Wist je trouwens dat Stefanie binnenkort een workshop geeft over ***De kracht van de introverte spreker?*** Dankzij The Goal Getter & Vox Consult kan je een extra uurtje individuele coaching winnen voor de workshop begint. Hoe? Door hier te klikken en mee te doen aan de wedstrijd.

Volg Stefanie via Instagram

Foto's: *Irmy Photography* met uitzondering van het eerste beeld



*Door Stefanie**0 reacties*

STEFANIE

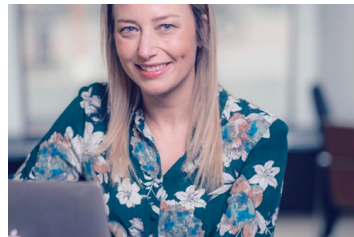
Stefanie Van Moen is afgestudeerd als logopediste en had altijd een bijzondere voorliefde voor de stem en de mens erachter. Niets geeft haar meer energie als mensen te inspireren door trainingen en coaching te geven over onderwerpen die haar het meeste boeien.

DIT VIND JE MISSCHIEN OOK LEUK

**DON'T BE
BUSY BE
PRODUCTIVE**

5x onmisbare work-
life apps

13 april 2019



Goal Getter
Geraldine over
motivatie

22 juni 2019



7 x powerboeken
voor powervrouwen

9 februari 2019

GEEF EEN REACTIE

Het e-mailadres wordt niet gepubliceerd. Vereiste velden zijn gemarkeerd met *

Naam *

E-mail *

Website

Reactie

REACTIE PLAATSEN

- ☐ Stuur mij een e-mail als er vervolgreacties zijn.
- ☐ Stuur mij een e-mail als er nieuwe berichten zijn.

———— VOLG ONS OP ————



Ashe thema door WP Royal.