

# You had me at 'Hello'

Je stem als visitekaartje



## 02

# WAAROM JE STEM ZO BELANGRIJK IS

Je stem is je visitekaartje. Je stem geeft een eerste indruk van jou. Het is het middel bij uitstek om je gedachten, gevoelens en ideeën direct te delen met je omgeving. Ook indirect vertelt je stem iets over jou. Of je zenuwachtig bent, zelfzeker of net dolenthousiast. Bovendien bepaalt de manier waarop je je stem gebruikt ook deels hoe je in de wereld staat. Zo onthult je stem je nationaliteit door de taal die je spreekt en je uitspraak, dialect en woordgebruik kunnen anderen ook iets vertellen over jezelf. Wanneer we spreken geven we dus een stukje van onszelf bloot.

## STEM EN EERSTE INDRUK

We beoordelen iemands stem (onbewust) heel snel. Hoe komt dat?

Tijdens het webinar over 'succesvol connecteren' had ik het al over de twee vragen die we ons stellen bij een nieuwe ontmoeting:

1. Is deze persoon te vertrouwen?
2. Is deze persoon bekwaam?

Onze ratio bepaalt slechts voor een heel klein stukje hoe we reageren. Ons zenuwstelsel wordt voornamelijk gedomineerd door ons emotionele brein. Op die manier maken we razendsnelle inschattingen. Zo dus ook over welke indruk iemand op ons maakt.

“

*Met je stem kan je beïnvloeden. Je stem heeft invloed om je omgeving. Je geloofwaardigheid en overtuigingskracht hangen sterk af van hoe je klinkt.*

”

‘You had me at ‘hello’? Dat kan dus wel eens kloppen!

Hoe klink jij eigenlijk?

Hoog tijd om de klank van je eigen stem te leren kennen.

Als je denkt ‘Hé, ik klink anders op die opname dan hoe ik mezelf lijkt te horen.’ Dan kan ik je alvast geruststellen, dat klopt helemaal. Waar anderen jouw stem horen via trillingen in de lucht die op hun trommelvlies terechtkomen, hoor jij jezelf ook nog eens via trillingen binnenin je schedel. Het eerste heet luchtgeleiding, het tweede beengeleiding. Beengeleiding zorgt voor het doorgeven van iets lagere trillingen, waardoor je jezelf iets warmer en voller hoort dan wanneer je een opname van jezelf her beluistert.

## HOE KLINK IK?

**“***Luister niet alleen naar wat eruit komt, maar voel ook eens hoe het vanbinnen klinkt. Voel jij waar de klank ontstaat, trilt en resoneert?***”**

Weinig mensen houden van de klank van hun eigen stem. Zonde, want hoe kan je een boodschap impactvol naar buiten brengen als je jezelf niet graag bezig hoort? Tijdens dit webinar leer je écht te luisteren naar wat er vanbinnen zit en brengen we dat naar buiten.

Hoe vinden anderen dat je klinkt?  
Vraag eens naar:

- De luidheid van je stem
- De toonhoogte van je stem (hoog/laag)
- De warmte of scherpste
- Je intonatie
- Je verstaanbaarheid
- Je spreektempo

## 05

“

*Wil je een rustige, stabiele stem? Of ben je op zoek naar die warme, vibrerende klank? Of is het net die dynamiek en wat enthousiasme dat je nog mist in jouw klank?*

*Neem deze vragen mee naar het webinar.*

”

Schrijf hier drie zaken op waarvan je zelf tevreden bent als het gaat over je stem

- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf nu drie zaken op die je liever anders had gewild aan je stem.

- 1.
- 2.
- 3.

Ga nu eens na. Heb je hier invloed op?

Weet dat je stem je instrument is en dat je een instrument kan leren bespelen. Elke vaardigheid is te trainen.

Noteer op de volgende bladzijde welke oefeningen en inzichten uit het webinar jou zullen helpen je stemdoel te bereiken.

# 06

## 'AHA!'-MOMENTEN

## OEFENINGEN

## DIT WIL IK NOG VRAGEN AAN STEFANIE

## SUPER!

### Je bent aan het einde gekomen van dit ebook

Ik ben benieuwd wat jou heeft mogen inspireren, waar jij binnenkort mee aan de slag gaat. Denk je nu aan een collega, vriend of vriendin die dit interessant kan vinden?

Sharing is caring!

Heb je zin om die ene tip te delen, of ben je zo enthousiast over dit webinar of e-book dat je netwerk het moet leren kennen, tag me dan gerust in je post op je social media.

De kans grijpen om te spreken voor publiek betekent een groei op persoonlijk vlak en een boost voor je carrière.

Ik heb er met Vox Consult mijn missie van gemaakt om ondernemende professionals te helpen om hun verhaal, pitch of presentatie krachtig en vol vertrouwen neer te zetten.

Stay tuned!

Ga zeker al eens een kijkje nemen op de website [www.voxconsult.be](http://www.voxconsult.be) of kom kennismaken op Instagram: @stefanie\_voxconsult, LinkedIn of stuur een mailtje naar [stefanie@voxconsult.be](mailto:stefanie@voxconsult.be).

