

DE KRACHT VAN DE STEM

De stem en lichaamstaal zijn de meest kenmerkende expressiemiddelen van de mens; karakter, persoonlijkheid en emoties komen erdoor aan het licht. Als je je boodschap helder wil overbrengen, in vergaderingen je stem wil laten horen, een publiek moet toespreken, ... dan is niet alleen wát je zegt belangrijk, maar ook hoé je het zegt.

Het opbouwen van een zelfzekere, doorvoelde en krachtige spreekstem is mogelijk en ligt binnen ieders handbereik.

Tijdens deze workshop word je je bewust van de kwaliteiten en de mogelijkheden van je spreekstem, waardoor je communicatie helder en persoonlijk wordt. Je leert je beter aftemmen op jezelf en de ander, waardoor je aan kracht en vertrouwen wint en je boodschap persoonlijk, ontspannen en helder kan overkomen

Een gezonde ademhaling en een open lichaamshouding maakt dat de stem volledig tot haar recht kan komen.

Een volle resonantie maakt de eigen klankkleur vrij en het spreken klinkt levendig.

Ook het ondersteunen van je boodschap met een ontspannen, congruente lichaamstaal en een rustige ademhaling is cruciaal om de ander efficiënt te bereiken.

Hilde Breda is actrice / coach / stemcoach
<https://www.linkedin.com/in/hilde-breda-60097927/>

Ze volgde diverse stem- en zangtrainingen. Tevens volgde zij verschillende coaching- en therapeutenopleidingen. Ze geeft al sinds 2003 groepstrainingen rond stem, communicatie en presentatie bij diverse hogescholen en organisaties.

Tevens begeleidt ze mensen individueel rond persoonlijke ontwikkeling, presenteren met zelfvertrouwen, stemwerk,.....