



## Training Invloedrijke Spreker ©

Zichtbaarheid is de sleutel tot herkenning,  
wie impact wil maken, moet beide laten zien.

Zodra je jezelf kunt identificeren – dat wil zeggen: weet wie je bent, waar je voor staat en welke waarde je kunt toevoegen – **bén** je het verschil dat het grote verschil maakt. Op die manier kun je ook de toehoorder begeleiden in het proces van zelfidentificatie.

Wat zijn de (verborgen) behoeften, keuzestrategieën en vragen waarop jouw publiek een antwoord zoekt?

Impactvol presenteren betekent dat je presentatie niet alleen informatief is, maar ook een blijvende indruk achterlaat. Dat je je publiek inspireert en aanzet tot actie. Het gaat erom dat je jouw boodschap overbrengt op een manier die de kern van je verhaal duidelijk maakt, het publiek raakt en zorgt dat de informatie blijft hangen.

Het is de juiste combinatie van inhoud, verpakt in een inspirerend verhaal dat niet alleen aanspreekt, maar ook verbindt.

Tijdens deze training word je uit je comfortzone gehaald. Je ontvangt voortdurend feedback en feedforward op jouw presentatie, totdat het tipping point is bereikt. Spreekstress maakt dan plaats voor gezonde spanning, waardoor je met vertrouwen, plezier en voldoening voor een groep kunt staan.

### Presentatieangst

Veel mensen hebben last van presentatieangst. Die angst kan variëren van lichte nervositeit tot intense paniek. Presentatieangst kan je dagelijkse leven beïnvloeden en ertoe leiden dat je situaties waarin je voor een groep moet spreken gaat vermijden. Als je hiermee worstelt, is het belangrijk om te weten dat je niet alleen bent — en dat er effectieve manieren zijn om ermee om te gaan en het te overwinnen. We laten je dan ook graag zien én ervaren hoe je op een andere, constructieve manier met presentatieangst kunt omgaan.

### Presentatievaardigheden

Er is een groot verschil tussen simpelweg een presentatie geven en écht impact maken. Naast authenticiteit, enthousiasme en lichaamstaal is het van belang om gebruik te maken van metaforen, anekdotes en analogieën. Deze helpen je om een verhaal te vertellen dat blijft hangen. Echte impact ontstaat door de persoonlijke connectie die je weet te maken met je publiek. Door het stellen van krachtige, inhoudelijke vragen en effectief omgaan met kritiek en weerstand, kun je je publiek een waardevolle en onvergetelijke ervaring bieden.



## **Identiteit**

Om impactvol te kunnen presenteren, is het belangrijk dat je een krachtige identiteit ontwikkelt. Je presenteert jezelf op een unieke manier die naadloos aansluit bij wie je bent. Je bent *to the point* en weet hoe je eigen emoties kunt inzetten om je boodschap te versterken. Je durft jezelf te laten zien en brengt je boodschap op een overtuigende manier over. Je ontwikkelt een combinatie van krachtige vaardigheden, een doordachte voorbereiding en een oerprechte, authentieke connectie met je publiek. Je boodschap wordt niet alleen begrepen — het maakt zóveel indruk, dat het daadwerkelijk iets in beweging brengt.

## **Een goede voorbereiding is het halve werk**

Een doordachte voorbereiding zorgt ervoor dat je met minder energie veel meer kunt bereiken.

## **De kracht van taal**

Je leert specifieke communicatie waarmee je jezelf op een authentieke manier kunt profileren. Deze manier van spreken sluit aan bij wie *jij* bent, zonder concessies te doen aan je eigenheid. Zo ontstaat er een unieke verbinding met je toehoorders. Je wordt getraind om jouw kennis om te zetten in presentatiekracht en daarmee een onderscheidende waarde toe te voegen.

## **Anticiperen**

Hier leg je de basis om, met minimale voorbereiding, uit de losse pols te kunnen presenteren – zoals de allerbeste sprekers ter wereld dat doen. Je ontdekt de kracht van humor, timing en momentum.

## **Het gaat in de spieren zitten**

Spreken in het openbaar begint bij jezelf: jezelf krachtig leren identificeren en positioneren. Dat is een psychologisch proces waarin je bepaalde eigenschappen van jezelf bewust laat excelleren. Wat maakt jou typisch *jij*? Verbinding maken is daarbij essentieel. Zo creëer je een stevig fundament om jouw kennis en vaardigheden op een onderscheidende en impactvolle manier te delen – en precies daardoor ontstaat een ervaring die blijft.

## **Presentatieangst en energielevel**

Het gevoel van angst kan je energieniveau aanzienlijk beïnvloeden, vaak resulterend in vermoeidheid en een gebrek aan kracht. Stress zorgt ervoor dat je lichaam en geest in een voortdurende staat van paraatheid verkeren, wat leidt tot uitputting. Dit uit zich vaak in spierspanning, hartkloppingen en oververmoeidheid.

Om dit gevoel te vermijden, gaan mensen vaak bepaalde situaties uit de weg. Maar dit vermijdingsgedrag kan een professionele carrière flink belemmeren. Want waarbij presenteren meestal gedacht wordt aan (grote) groepen mensen, presenteert je jezelf natuurlijk in elke interactie of elk gesprek dat je voert.



Bovendien rust er vaak nog een taboe op presentatieangst. Veel mensen proberen hun spanning verborgen te houden, wat extra energie kost. Of je nu wel of geen spreekangst ervaart: het is in alle gevallen belangrijk om je bewust te zijn van je energielevel tijdens een presentatie.

Je energie heeft namelijk grote invloed op hoe je communiceert – zowel verbaal als non-verbaal. Met een goed afgestemd energieniveau kun je het contact met je publiek versterken, maar als het niet goed is aangesloten, kun je je publiek juist ook verliezen.

### **Optimaal energielevel**

Een optimaal energielevel motiveert, wekt vertrouwen en beïnvloedt de communicatie op een positieve manier. Daarom besteden we in deze opleiding veel aandacht aan stressmanagement.

Je leert effectieve strategieën en technieken om de negatieve effecten van stress te verminderen en je algehele welzijn te versterken. Het begint bij het herkennen van stressoren – en die aanpakken op het moment dat ze ontstaan. Dat kan vlak voor je presentatie zijn, maar soms zelfs al op het moment dat je de datum in je agenda noteert. Daarom is het essentieel om het proces van stress én de bijbehorende emoties goed te leren begrijpen, accepteren en beheersen. Het doel is een gezonde emotionele balans te behouden tijdens het spreken in het openbaar, en stress effectief te reguleren.

In dit onderdeel van de opleiding richten we ons dan ook op het ontwikkelen van vaardigheden om emoties te herkennen, reguleren en op een constructieve manier te uiten.

### **Een krachtige identiteit**

Om een krachtige en unieke identiteit te creëren, is het belangrijk dat je jezelf eerst goed leert kennen. Pas daarna kun je jouw waarden, overtuigingen en doelen zichtbaar maken in je gedrag en communicatie.

Dit proces vraagt om reflectie, zelfonderzoek en het bewust kiezen van je eigen persoonlijkheid en boodschap. Je doet hierbij een beroep op je levenservaringen, behaalde successen en de waarde die daaruit is voortgekomen.

Het draait om het (her)ontdekken van je talenten en vaardigheden, en om die op een manier te vertalen die past bij jouw persoonlijke waarden en karakter.

Dit onderdeel van de opleiding biedt je een mooie kans om buiten je comfortzone te stappen en te experimenteren — zodat je optimaal kunt ontdekken én groeien.

### **De onzichtbare kracht achter effectieve communicatie**

Daarnaast leer je hoe je met de kracht van taal jouw identiteit nog sterker kunt laten doorklinken in je boodschap. Ook besteden we aandacht aan lichaamstaal: de onzichtbare kracht achter effectieve communicatie.

Lichaamstaal omvat alle non-verbale signalen die we uitzenden: gezichtsuitdrukkingen, houding, gebaren, oogcontact. Deze signalen kunnen je boodschap versterken, verzwakken of zelfs volledig veranderen.

Een groot deel van onze communicatie is non-verbaal. Door lichaamstaal bewust in te zetten, kun je miscommunicatie voorkomen en overtuigender overkomen.



Authenticiteit en identiteit zijn hierin nauw met elkaar verbonden. Authenticiteit gaat over trouw blijven aan je ware zelf: je persoonlijkheid en overtuigingen. Identiteit gaat over hoe je jezelf ziet en hoe je je presenteert aan de wereld.

Wanneer je authentiek bent, ontwikkel je een sterke en consistente identiteit. Je laat je dan niet leiden door externe verwachtingen, maar handelt vanuit je eigen waarden.

Die combinatie – trouw zijn aan jezelf én weten wie je bent – zorgt ervoor dat je je boodschap krachtig, vrij en zelfverzekerd kunt uiten.

## Veelgestelde vragen

### Wat levert het op?

- Je creëert een krachtige authentieke en onderscheidende presentatie identiteit.
- Je hebt de aandacht van de groep door de krachtige verbinding die je maakt.
- Je weet van de kennis die je overdraagt een interessant en inspirerend verhaal te maken.
- Je beheerst de kracht van taal en kunt hiermee positieve invloeden uitvoeren.
- Je weet energie, stemgebruik en non-verbale ondersteuning doeltreffend in te zetten.
- Je kunt spreken uit de losse pols en bent expert in het anticiperen.

### Wat is de investering?

Deze opleiding bestaat uit **vier** praktijkdagen.

De investering voor de opleiding Impactvol presenteren bedraagt € 4.500,-. Dit is inclusief koffie/thee, water, fris, snacks, vers fruit en een luxe lunch.

De totale studiebelasting is gemiddeld 60 uur. Dit is inclusief de lesdagen.

### Wat kun je verwachten van deze opleiding?

In deze opleiding nemen we jou in samenwerking met Sipke Jan Bousema mee in de communicatie & psychologie van zowel individuele als groepsprocessen, zodat de spreker vanuit vertrouwen en authenticiteit impact kan maken. Hierdoor kun je ook optimaal gebruik maken van de verschillen binnen een team die juist de groepsidentiteit en branding helder en krachtig op de kaart zetten. Daar is meer voor nodig dan de standaard presentatievaardigheden en technieken.

### Wat is de meerwaarde van deze opleiding?

Je krijgt antwoord op de volgende vragen:

- Hoe bereid ik me goed voor op een presentatie?
- Hoe bepaal ik mijn kernboodschap?
- Hoe zorg ik voor een goede opening?
- Hoeveel tijd moet ik besteden aan de voorbereiding?
- Hoe houd ik mijn publiek betrokken?
- Hoe ga ik om met presentatieangst?



- Hoe creëer ik een unieke en krachtige identiteit?
- Hoe gebruik ik mijn lichaamstaal effectief?
- Hoe ga ik om met vragen uit het publiek?
- Hoe ga ik om met weerstand?
- Hoe maak ik een goede visuele presentatie?
- Hoe zorg ik ervoor dat mijn presentatie boeiend blijft en maak in een onvergetelijke impact?

### **Hoe kun jij met een invloedrijke communicatie en psychologie volledig en ontspannen jezelf zijn op het podium en impact maken?**

Technieken zijn hier dan een ondersteunende in plaats van een leidende factor. Je leert hierdoor optimaal anticiperen en je kunt dan ook makkelijk afstemmen op je doelgroep.

**Zonder zichtbaarheid blijf je onopgemerkt – pas als je opvalt én iets te zeggen hebt, blijf je écht bij.”**