IFBD
Institute for Business Development

2027

Van boardroom tot teammeeting: presenteer zonder angst en mét effect

Low stress presenteren

Van overleven naar overtuigen ...



INCLUSIEF VOOR ELKE DEELNEMER

Writers Academy

Unieke & inspirerende workshops gebaseerd op de meest populaire managementboeken!



Onder de deskundige leiding van:

Stefanie Van Moen
Speaker, Coach & Storyteller
VOX CONSULT

>>> **IFBD.BE** /
writers academy

Waarom deze Writers Academy?

KOUD ZWEET, BLACKOUTS EN VOORGELEZEN SLIDES

Slecht nieuws voor wie niet graag presenteert: presenteren is een structureel onderdeel van jouw job als professional. Of je nu een projectvoorstel verdedigt bij je directie, een teammeeting leidt met weerstand in de groep of een moeilijke boodschap moet brengen aan klanten of stakeholder … je moet mensen overtuigen. Dus moet je presenteren. Maar het goede nieuws: je kan leren hoe dit zonder stress te doen.

EEN STEM DIE HAPERT, EEN HOOFD DAT BLOKKEERT

Voor 9 op 10 professionals is presenteren de trigger voor stress. Nog voor je een woord hebt gezegd, bonkt je hart in je keel. Je ademhaling versnelt, je mond wordt droog, je stem klinkt dun of trilt. En dan gebeurt het onvermijdelijke: je hoofd blokkeert. De woorden die je perfect had voorbereid, blijven onvindbaar. Je probeert te improviseren, maar je verhaal verliest focus. Wat overblijft is frustratie en het gevoel dat je 'er niet stond'. En net dat gevoel is wat je meeneemt naar je volgende presentatie. Maar het goede nieuws: in deze training leer je hoe je dit patroon doorbreekt. Niet door harder je best te doen, maar door te begrijpen wat er precies gebeurt — én hoe jij de regie terugpakt.

VERBALE EN NON-VERBALE TICS: VAN EUH, NIETWAAR EN EIGENLIJK DUS TOT FRIEMELEN, STAREN EN DOBBEREN

Stress verraadt zich niet alleen in wat je zegt, maar vooral in hoe je erbij staat. Je handen zoeken iets om aan te friemelen, je ogen ontwijken je publiek, je voeten wiebelen of dobberen heen en weer. Tegelijk sluipen verbale tics je verhaal binnen: "euh", "dus", "eigenlijk", "nietwaar". Ze geven je brein wel even tijd om na te denken, maar ondermijnen tegelijk je geloofwaardigheid en overtuigingskracht

Je denkt dat niemand het merkt, maar je publiek voelt het haarfijn aan. En onbewust daalt hun vertrouwen in wat je zegt. In deze training krijg je inzicht in die microgewoontes: hoe ze ontstaan, waarom ze blijven en vooral hoe je ze ombuigt naar helderheid, kalmte en impact. Het goede nieuws? Je leert hoe je lichaam én stem jouw boodschap versterken — in plaats van tegen te werken.

JE WEET DAT HET NIET WERKT EN TOCH DOE JE HET

Iedereen weet het: een volgepropte slide voorlezen is geen presentatie. En tóch doen we het. We verstoppen ons achter PowerPoint en vertrouwen op de bulletpoints als houvast. We volgen het script van de klassieke monoloog: zeggen wat je gaat zeggen – zeggen – samenvatten – Q&A. Met als resultaat? Een publiek dat opgelucht is dat je stopt, niet omdat het boeiend was, maar omdat het voorbij is.

Het goede nieuws: je kan ook presenteren zonder PowerPoint. Met rust, regie en connectie. En ja — je publiek zal je onthouden, deze keer wél om de juiste redenen.

VAN OVERLEVEN NAAR OVERTUIGEN – MET MINDER STRESS

Tijdens de training Low Stress Presenteren ontdek je hoe je je stress onder controle krijgt – niet door harder je best te doen, maar door slimmer te communiceren.

- Je leert hoe je impactvolle presentaties bouwt zonder jezelf te verliezen.
- Je krijgt technieken om verbinding te maken met je publiek, in plaats van jezelf te verliezen in slides.
- Je ontdekt welke onbewuste stresssignalen jij uitzendt – en hoe je ze neutraliseert.
- Je oefent hoe je je stem, ademhaling en lichaamstaal inzet als krachtbron.
- En je leert omgaan met lastige vragen, afleiding en onverwachte situaties.

Dit alles leer je op één dag. Want presenteren is vandaag een essentieel onderdeel van je rol als professional. En stress is dit beter niet …

De Writers Academy

Unieke & inspirerende workshops over leiderschap, management en communicatie.

"**Dear loud people we've got this**" maakt deel uit van de Writers Academy.

Het IFBD selecteert voor u de beste management-boeken, maar ook de beste schrijver-trainers.
Na deze writers academy gaat u uitgedaagd, gemotiveerd en geïnspireerd terug aan de slag met nieuwe inzichten, nieuwe energie en nieuwe haalbare doelstellingen.



Is dit programma iets voor jou?

Check dan even hoe vaak jij jezelf betrapt op het volgende tijdens of vlak voor een presentatie?

> Je opent met "Ik ga proberen het kort te houden ..."
> Je zegt vaker "euh" dan het thema van je presentatie.
> Je handen en voeten leven een eigen leven: friemelen, draaien of dobberen.
> Je publiek kijkt vooral naar je slides — of naar hun smartphone.
> Je ademhaling zit hoog, je stem slaat over, je hoofd wordt warm.
> Je sluit af zonder vragen, maar voelt geen opluchting. Alleen twijfel.
> Je denkt achteraf: "Ik had het beter kunnen doen, maar stress nam het over."

Heb je één of meer van deze situaties herkend? Dan is dit programma precies wat je nodig hebt.

Niet om een perfecte presentator te worden. Wel om voortaan te spreken met rust, regie en gezag.

Dear loud people we've got this



Inclusief voor elke deelnemer:

Dear loud people we've got this gaat over hoe je in organisaties spreekt, zichtbaar bent en impact maakt zonder je stem te verheffen.

Je wilt zichtbaar zijn, impact maken en je ideeën delen op een manier die bij je past, maar het lukt niet altijd om jezelf goed te positioneren. In dit boek leer je hoe je jezelf presenteert zonder jezelf te overschreeuwen. Je ontdekt hoe je in vergaderingen, presentaties, netwerkmomenten en onverwachte situaties je stem laat horen, rust bewaart en scherp blijft.



De docent



Stefanie Van Moen is een ervaren sprekercoach en communicatietrainer die zich toelegt op het helpen van professionals om hun verhaal krachtig en vol vertrouwen neer te zetten. Als oprichter van Vox Consult traint ze ondernemende professionals in het creëren van impactvolle presentaties en het maken van een authentieke verbinding met hun publiek.

Expertise en aanpak
Met een achtergrond als logopediste en stemtherapeut, gecombineerd met certificeringen in NLP-coaching en Insights Discovery, biedt Stefanie een unieke combinatie van stemtechniek, psychologische inzichten en strategische communicatie. Haar aanpak is zowel analytisch als empathisch, gericht op het versterken van de natuurlijke spreekstijl van haar cliënten en het verminderen van spreekstress.

Ervaring en samenwerkingen
Stefanie heeft samengewerkt met diverse organisaties, waaronder KPMG, Accenture, VOKA, Belfius, Samsung en de Europese Commissie. Ze is ook actief als gastdocent aan verschillende hogescholen en managementopleidingen, waar ze lesgeeft over spreken met impact, communicatiestrategieën en presentatievaardigheden. Sinds 2022 is zij hoofdtrainer Presentation Skills binnen IFBD.

Publicaties
Ze is auteur van de boeken Spreken met impact en Stem in transitie, waarin ze praktische tips en inzichten deelt over het overwinnen van spreekangst en het ontwikkelen van een authentieke spreekstijl.

Missie
Stefanie gelooft dat grote sprekers niet geboren worden, maar getraind zijn. Haar missie is om professionals te begeleiden in het vinden van hun eigen stem en het creëren van een blijvende impact met hun boodschap.

Programma



BLOK 1 – BEGRIJP JE STRESS: VAN INSTINCT NAAR INZICHT

Leer hoe stress je lijf overneemt nog voor je een woord hebt gezegd. Ontdek waar jouw stress vandaan komt en hoe je dat patroon doorbreekt.

- Wat is presentatie-stress? De fysiologie van spreken onder druk.
- Fight – Flight – Freeze: hoe je brein jouw communicatie saboteert.
- De drie bronnen van spreekstress (inhoud – vorm – publiek).
- Jouw persoonlijke stressprofiel: waar zit jouw stress-lek?

BLOK 2 – BOUW JE PRESENTATIE ZONDER STRESSVALKUILEN

Geen impact zonder structuur. Geen rust zonder keuzes. Leer hoe een heldere opbouw en sterke narratief je rust én regie geven.

- Hoe je presentatie-opbouw je stressniveau beïnvloedt?
- Van structuur naar rust: de kracht van een solide narratief.
- Less is more: kill your darlings – wat mag eruit?
- De tagline als mentale houvast.
- Grab them from the start: open met impact.
- Be memorable: eindig met een echo.
- PowerPoint: dienaar of dictator? Minimalistisch en publiekgericht ontwerpen.
- Durven zonder slides – spreken met présence en persoonlijkheid.

BLOK 3 – HOUD JE PUBLIEK VAST EN VERLIES JEZELF NIET

Je stem, je houding, je blik: alles spreekt. Beheers je non-verbale communicatie en zorg dat je publiek luistert — met volle aandacht.

- Aandacht ≠ betrokkenheid: hoe je echt verbinding maakt.
- Jij als 'attention anchor' – lichaamstaal, stemgebruik, intonatie.
- Storytelling als anker voor focus (ook voor jezelf!).
- Live omgaan met afleiding: smartphones, laptops, multitaskers.
- Jij bent de GPS – niet je slides.

BLOK 4 – CAMOUFLEER ÉN TRANSFORMEER JE STRESS

Stress verraadt zich in kleine signalen. Leer hoe je die detecteert, neutraliseert en ombuigt naar kracht. Zelfs als je hartslag piekt.

- De meest voorkomende stresslekken en hoe je ze detecteert.
- Wat verraadt jouw lichaam ongewild? Micro-expressies en tics.
- Stressbuddy's en mentale ankers: kleine trucs, grote impact.
- De kracht van ademhaling, gronden en 'innerlijke focus'.
- Inzetten van stem technieken: rust in je stem, rust in je hoofd.

BLOK 5 – SPREKEN MET KALMTE, KRACHT EN OVERTUIGING OOK ALS HET SPANNEND WORDT

Ongemakkelijke vragen. Tijdsdruk. Kritiek. Je leert kalm reageren én je boodschap vasthouden – zelfs als het spannend wordt. Kalmte is je nieuwe superkracht.

- De communicatietechnieken voor stressvolle situaties (kritische vragen, weerstand, tijdsdruk).
- Houd de regie in handen – zelfs als het spannend wordt.
- Persoonlijk actieplan: wat doe jij anders vanaf morgen?
- Reflectie & feedbackmoment met mini-pitch of persoonlijke presentatiefragment.

Timing cursus

08.30	Ontvangst, registratie met koffie/thee.
09.00	Start van de trainingsdag (met voorstelling docent)
12.30	Lunch
17.00	Einde van de cursusdag.

Zowel in de voor- als namiddag wordt een korte (koffie-)pauze gehouden.

Low stress presenteren

2027

> **Datum & locatie:** zie hiertoe onze website **www.ifbd.be**
> **Kostprijs: € 795** (excl. BTW)

>>> INSCHRIJVEN

E-mail:
info@ifbd.be



klik hier

Via onze website:
ifbd.be



klik hier

Via QR:

Telefoon:
00 32 50 38 30 30



Voor meer informatie omtrent uw inschrijving ...

>>> INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

De deelnameprijs aan dit 1-daagse programma bedraagt **795 Euro** excl. 21% BTW. Dit bedrag is inclusief koude/warme dranken en een uitgebreide lunch tijdens de cursusdag. U ontvangt bovendien een **documentatiemap** die u als naslagwerk kunt raadplegen.

Het IFBD geeft per extra deelnemende collega **5% extra korting** op het **totaalbedrag** met een maximale **korting van 20%** (= 5 deelnemers of meer).

Na ontvangst van uw inschrijving krijgt u een **deelnamebevestiging** en een factuur. Een tweetal weken voor de cursus ontvangt u een **herinnering met nog enige praktische informatie** en een **routebeschrijving**.

Annulatie.
We begrijpen dat andere prioriteiten kunnen optreden tussen uw inschrijving en de cursus. Indien wij minstens **2 weken voor de cursus** uw annulatie ontvangen zoeken we samen met u naar de beste oplossing. **Minder dan 2 weken voor de eerste cursusdag** bent u ons het integrale bedrag verschuldigd en wordt mogelijks een administratieve kost (€ 95) aangerekend. Wij zijn uiteraard steeds verheugd een collega te mogen verwelkomen in uw plaats.

HOTELOVERNACHTING OP DE LOCATIE VAN DE TRAINING

U kan op onze diverse trainingslocaties veelal een overnachting boeken om de cursus op een ontspannen manier te kunnen aanvatten en/of af te sluiten. Meer informatie hieromtrent vindt u op onze website of via volgende link: www.ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden

IFBD-DATABASE & GDPR

We houden u graag op de hoogte van de laatste evoluties binnen uw sector. Daarom hebben we uw gegevens opgenomen in onze database. Uw informatie is voor eigen gebruik, wordt beveiligd en nooit aan derden doorgegeven. Hiertoe nemen we alle nodige maatregelen. Te allen tijde heeft u - overeenkomstig de wet "verwerking persoonsgegevens" van 8/12/1992 en de "AVG-reglementering" van 24/5/2016 - recht op inzage, wijziging of verwijdering van uw gegevens. Meer informatie via onze webpagina www.ifbd.be/nl/GDPR of via e-mail: DPO@ifbd.be.

ALGEMENE VOORWAARDEN

Op onze website op de pagina **ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden** vindt u al onze modaliteiten terug.