

Van monoloog naar dialoog ...

Low stress presenteren

- > U leert hoe u de ongewenste neveneffecten van presenteren onder controle krijgt.
- > U leert hoe u niet langer stress “lekt” naar uw publiek of gesprekspartners.
- > U leert hoe u de presentatiestress onder controle houdt door te communiceren vanuit je kracht.

Onder de deskundige leiding van:

Stefanie Van Moen
Speaker Coach
VOX CONSULT



Waarom dit programma?

TRANSPIRATIE EN KOUD ZWEET

Slecht nieuws voor wie niet graag presenteert: presenteren is een structureel onderdeel van jouw job als professional. Of je nu een nieuwe manier van werken wilt implementeren, je diensten of producten wilt verkopen of gewoontes van jouw medewerkers wilt veranderen, je moet mensen overtuigen. En dat betekent nu eenmaal presenteren ...

Je krijgt van minder stress!

STEMPROBLEMEN EN WOORDEN ZOEKEN

Onderzoek in bedrijven leert ons dat voor 9 op 10 professionals presenteren gelijk staat met stress. Transpiratie, stemproblemen, verbale en non-verbale tics ... De lijst met ongewenste neveneffecten van stress tijdens presentaties is lang ... langer dan je zou vermoeden.

Je krijgt van minder stress!

EUH, NIETWAAR, EIGENLIJK, DUS, ... EN ANDERE VERBALE TICS

Het paradoxale is dat iedere 'gestresste' presentator – soms nog beter dan zijn of haar publiek – weet

dat niemand zit te wachten op overladen slides vol irrelevante informatie. En toch is PPT stevast het anker van zowat elke business presentatie.

Je krijgt van minder stress!

DOBBEREN, STAREN, FRIEMELEN EN ANDERE NON-VERBALE TICS

Weinig professionals hebben ooit geleerd hoe te presenteren in een business context. Al doende leert men, maar dit resulteert helaas nog al te vaak in het academische monoloog model: titel - agenda (zeggen wat je gaat zeggen) - slides toelichten - samenvatten wat je gezegd hebt en afsluiten met een groot vraagteken op een slide. Om dan vast te stellen dat niemand ook maar één vraag heeft: ze zijn gewoon blij dat je klaar bent ...

Je krijgt van minder stress!

De docent



Stefanie Van Moen is een ervaren spreker, trainer, TEDx coach en auteur die gelooft dat uitstekende sprekers en trainers worden ontwikkeld, niet geboren. Ze biedt begeleiding bij het creëren van impactvolle presentaties en pitches, met een focus op authentieke verbinding met het publiek. Haar specialisatie ligt in het coachen van thought leaders en ondernemende professionals voor zelfverzekerde communicatie. Met een achtergrond in spraak-taal-pathologie en audiologie, en certificeringen in Neurolinguïstisch Programmeren (NLP) en Insights Discovery, brengt Stefanie uitgebreide kennis en vaardigheden om effectieve communicatie te bevorderen. Haar missie is om anderen te helpen hun stem te vinden en authentieke verhalen te delen, en ze biedt ontwikkelingscoaching om betekenisvol deel te nemen aan de wereld en creativiteit te stimuleren. Bovendien is ze gecertificeerd in ontwikkelingscoaching, gericht op het helpen van jou om op een zinvolle manier deel te nemen aan de grotere wereld en jouw creativiteit aan te boren.

“Uitstekende docent + heel concreet met tips en tricks.”

Leer hoe je low stress presenteert!

Tijdens de opleiding 'Low stress presenteren' leer je hoe je een presentatie van monoloog tot een (virtuele) dialoog transformeert. Daardoor gaat je stressgehalte al met een paar punten naar beneden. Je leert hoe je een publiek meeneemt in je verhaal van bij het begin, ze door een goed doordachte argumentatie loodst die in een logische conclusie uitmondt en hen overtuigt. Je ontdekt hoe je als het ware in het hoofd van je publiek kruipt waarbij jij hen tot denken stimuleert.

Door de permanente echte én virtuele interactie met je publiek voel jij je meer op je gemak waardoor je communiceert vanuit je kracht. We geven je tijdens deze workshop ook inzicht in hoe jij ongewild en subtiel stress 'leakt' waardoor je er meteen ook grip op krijgt. Als extraatje krijg je nog een paar technieken om jezelf tegen stressvolle situaties te beschermen.



Programma

WAT IS PRESENTATIESTRESS EN WAAR KOMT HET VANDAAN?

HOE JE DESIGN STRESSVERLAGEND KAN WERKEN

- ◆ De tagline van je presentatie bepalen.
- ◆ Less is more: selectie van je content.
- ◆ Grab them from the start: een goede intro maken.
- ◆ Be memorable: een krachtige exit maken.
- ◆ Wil je de bühne delen met iets dat meer licht geeft dan jezelf?
- ◆ PowerPoint of niet? If yes, hoe dan?

AANDACHT VAN JE PUBLIEK

- ◆ Van aandacht naar focus.
- ◆ Hoe krijg / hou je focus?
- ◆ Jij als GPS van je visual.
- ◆ Concurrentie met de PC of smartphone: no way!

STRESSPREVENTIE BIJ PRESENTATIES

STRESSCAMOUFLAGE

- ◆ Hoe leak jij stress?
- ◆ Welke buddy's schakel jij in als camouflage?

STRESSREDUCERENDE COMMUNICATIETECHNIEKEN VOOR LASTIGE SITUATIES



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.

Verhoogde interactiviteit

De deelnemers krijgen uitgebreid de kans om hun eigen problematiek ter sprake te brengen. Om dit te realiseren, vragen wij op voorhand een beknopte beschrijving van de probleemstelling te formuleren. Op die manier kunnen wij de cursus volledig opstellen volgens uw eigen informatiebehoefte.

U kunt hiervoor steeds contact opnemen met **Dirk Spillebeen** op het nummer: **+32 50 38 30 30** (e-mail: dirk@ifbd.be).

Low stress presenteren

2025

> Datum & locatie: zie hiertoe onze website www.ifbd.be

> Kostprijs: € 795 (excl. BTW)

>>> INSCHRIJVEN

<p>E-mail: info@ifbd.be</p>  <p>klik hier</p>	<p>Via onze website: ifbd.be</p>  <p>klik hier</p>	<p>Via QR:</p>  <p>klik hier</p>	<p>Telefoon: 00 32 50 38 30 30</p>  <p>Voor meer informatie omtrent uw inschrijving ...</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

>>> 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. Los van de eventuele subsidiëring van de Vlaamse Overheid (zie verder) geeft het IFBD 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**.

DE VLAAMSE OVERHEID INVESTEERT IN OPLEIDING: TOT 30% KORTING!

Het **IFBD** is erkend als **gecertificeerd opleidingsinstituut**. Dit maakt dat u onze trainingen gedeeltelijk kunt betalen met de subsidies toegekend door de Vlaamse Overheid via het systeem van de "KMO-portefeuille". Indien uw bedrijf voldoet aan de vooropgestelde criteria kan u tot 30% besparen op de opleidingskost. Meer informatie omtrent het systeem kan u vinden op de website van de Vlaamse Overheid: www.kmo-portefeuille.be.

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 (€ 75) 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 aanvangen 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.