

Van spreekangst naar spreekkracht

Meer rust. Meer vertrouwen.
Meer impact met jouw stem.



VAN SPREEKANGST NAAR SPREEKKRACHT



**NEDERLANDS
DEBAT INSTITUUT**

geeft inhoud vorm

VAN SPREEKANGST NAAR SPREEKKRACHT

Bekijk de startdagen



Zo sta je zonder angst voor de groep en vertel je overtuigend je verhaal

Wil je vrijuit spreken zonder dat je hart in je keel klopt?

Herken je dit? Je weet wat je wilt zeggen, maar op het moment dat alle ogen op jou gericht zijn, blokkeert er iets. Je hart klopt sneller, je gedachten schieten alle kanten op en de woorden die je had voorbereid zijn opeens weg. Of je vermijdt situaties liever helemaal, omdat de spanning vooraf al te veel energie kost.

Leer helder en doeltreffend adviseren

Spreekangst is zelden gewoon zenuwen. Vaak spelen overtuigingen, oude ervaringen of perfectionisme een rol, patronen die je al lang met je meedraagt. In deze training werk je niet alleen aan wat je doet voor de groep, maar ook aan wat er vanbinnen gebeurt. Dat maakt het verschil tussen een techniekje dat je even helpt en een verandering die blijft.

Daarom bestaat de training uit twee lagen die elkaar versterken. Je werkt aan de kern van je angst met cognitieve technieken om belemmerende gedachten om te buigen, lichaamsgerichte oefeningen om spanning te reguleren en ruimte om te begrijpen waar jouw patroon vandaan komt.

En je oefent veel, in een veilige kleine groep: korte en langere presentaties, improvisatie, storytelling en spreken onder lichte druk. Je krijgt gerichte feedback die je direct kunt toepassen. Concreet leer je onder andere:

- ✓ Hoe je spreekt met meer rust en zekerheid
- ✓ Spanning reguleren vóór en tijdens het spreken
- ✓ Zichtbaarder durven te zijn
- ✓ Praktische tools voor rust in spannende situaties

Programma

Deze training bestaat uit één dag met twee lagen die elkaar versterken. Je werkt aan de kern van je angst: cognitieve technieken om belemmerende gedachten om te buigen, lichaamsgerichte oefeningen om spanning te reguleren en ruimte om te begrijpen waar jouw patroon vandaan komt. En je oefent veel, in een veilige kleine groep: korte en langere presentaties, improvisatie, storytelling en spreken onder lichte druk. Je krijgt gerichte feedback die je direct kunt toepassen.



Dit zijn de 8 stappen die je helpen bij het spreken zonder angst

Stap 1: Welkom en veilige bedding

Oefening: korte meditatie (energetisch jezelf inbrengen in de groep) & ademhalingsoefening

Stap 2: Wat is spreekangst echt?

Oefening: de angst-cirkel. Situatie - gedachten - lichamelijke reacties - gedrag -gevolg

Stap 3: Werken met angstgedachten

Oefening: hack je gedachten

Stap 4: Werken met angst in je lichaam

Oefening: Emotional Freedom Techniques

Stap 5: Lichaam & zenuwstelsel regulatie

Oefening: Werken met stemvolume en tempo

Stap 6: De basis van zelfverzekerd spreken

Oefening: 2 minuten spreken met vaste structuur over een bekend onderwerp

Stap 7: Omgaan met lastige momenten

Oefening: expres 'stuntelen' (angst voor imperfectie verminderen)

Stap 8: Borging & persoonlijk actieplan

Oefening: Persoonlijke exposure ladder maken

“In deze training krijgt theorie een praktische toepassing. Door deze op je eigen situatie te beoefenen, kun je er de volgende dag direct mee aan de slag.”



Oud-deelnemer

Waarom bij ons?

De cursisten die bij ons een training volgen komen uit verschillende sectoren. Voor iedereen is het belangrijk om jezelf krachtig neer te zetten. Met meer dan 25 jaar ervaring als sprekers, weten we als geen ander voor welke uitdagingen je staat. Wij geloven dat je nog zo'n geweldig idee kan hebben, maar dat het staat of valt bij hoe je dat idee presenteert. Onze ervaren trainers zijn liefhebbers van hun vak en dat merk je tijdens de training. Hun plezier is om jou verder te helpen.

Persoonlijke aandacht van de trainers

Onze trainingen worden verzorgd door ervaren trainers die enthousiast zijn over hun vak. De groepen bestaan uit 4 – 8 deelnemers zodat er voldoende ruimte is voor persoonlijke feedback en om vooral veel te oefenen. De training is praktisch opgebouwd, zodat je meteen daarna in de praktijk aan de slag kunt met wat je hebt geleerd. Gedurende de dag bouwen we stap voor stap op: van inzicht in je eigen patroon naar oefenen met nieuwe technieken, met steeds ruimte om ervaringen te delen.

Ook na de training blijven oefenen!

Oefening baart kunst. Daarom kun je bij ons ook na de training onbeperkt blijven oefenen met het verbeteren van je debatvaardigheden. Dit bieden wij aan:

- ✓ Zeer ervaren trainers met liefde voor hun vak
- ✓ Onze bestseller 'Debatteren om te winnen'
- ✓ Maandelijks gratis oefenavond voor oud-cursisten

De locatie

Hotel & Conferentiecentrum Woudschoten in Zeist, een rustieke en bosrijke omgeving, centraal in het land en goed bereikbaar.

Persoonlijke coaching

Wil je meer diepgang na de training? Heb je behoefte aan meer persoonlijke aandacht om specifiek te werken aan je valkuilen en je kwaliteiten te versterken. Kies dan ook voor een persoonlijke training, waarbij je in een één-op-één sessie met een trainer dieper ingaat op jouw leerdoelen. Met nog meer persoonlijke aandacht kun jij je assertiviteit vergroten en je collega's positief overtuigen.

Investering

De training Van spreekangst naar spreekkracht: **€ 1.295,-**

Dit is inclusief studiemateriaal, luxe catering, onze bestseller 'Debatteren om te winnen' en het deelnemerscertificaat.

Klik hier om de komende startdagen van deze cursus te zien en om je in te schrijven



Wij denken graag met je mee

Wil je graag advies over deze training? Neem dan contact met ons op.
Natalya Souljé relatiemanager Trainingen.
035 - 625 20 50 | info@debatinstituut.nl

Overtuig jouw werkomgeving

Wij willen je graag helpen om een goede spreker te worden en gesprekken in jouw organisatie naar een hoger niveau te tillen. Wij verzorgen trainingen op het gebied van goed spreken. Die keuze hebben we bewust gemaakt omdat daar onze passie ligt.

Onze trainingen bestaan altijd uit korte blokjes theorie die worden afgewisseld met praktijkoefeningen. Zodat je aan het einde van de dag niet alleen veel weet over argumenteren, presenteren, voorzitten en leiderschap maar hier vooral ook heel veel mee hebt geoefend.

Het Nederlands Debat Instituut

Goed spreken en goede gesprekken brengen je vooruit. Als mens en als maatschappij. Daarom helpen wij al 25 jaar individuen om beter te spreken en organisaties om beter het gesprek aan te gaan.

In veel van wat we doen staat debatteren centraal. Omdat we geloven dat het debat onmisbaar is in ieder goed gesprek. Maar waarom moet je nu juist voor een training van het debatinstituut kiezen?

Bevlogen trainers

Al onze trainers zijn bevlogen professionals. Zij kennen en snappen de uitdagingen waar jij voor staat, en weten dat de praktijk altijd anders is dan de theorie. Ze kunnen eindeloos voorbeelden en suggesties geven vanuit de praktijk over wat werkt en wat de grootste valkuilen zijn.

Blijven leren en enthousiasmeren

Spreken leer je door te spreken. Onze trainingen zijn heel goed maar zijn vooral een eerste stap op weg naar succes. Je zal na de training zelf moeten blijven oefenen en je willen blijven verbeteren. Dat doen we door je regelmatig concrete tips te sturen. Daarnaast ben je welkom bij onze maandelijkse oefenavonden.

Bewuste focus & maatwerk

Wat ons bijzonder maakt is dat wij enkel en alleen trainingen verzorgen op het gebied van goed spreken. Daar weten wij dan ook alles vanaf en willen we de allerbeste in zijn. We geven trainingen aan mensen uit de hele samenleving. Doordat wij zo breed georiënteerd zijn, weten wij precies wat nodig is om je verder te ontwikkelen.

Persoonlijk advies?

Wij denken graag met je mee.
T: (035) 625 20 50
M: info@debatinstituut.nl