

The SongWorks

stem • coaching • muziek



Vitaal stemgebruik & Spreken voor groepen

Moeiteloos en
tegelijkertijd
krachtig spreken



verstaanbaarheid • impact • vitaliteit

Last van...

- » Vermoeidheid bij of na spreken
- » Slechte verstaanbaarheid -te zacht, onduidelijke articulatie, te snel, of weinig variatie en energie in je stem?
- » Heesheid, keelschrapen, kuchen of knijpen
- » Spanning en/of zenuwen bij het spreken (voor een groep)
- » Niet gehoord worden
- » Weinig impact of autoriteit

Wil je...

- » Een krachtig, helder en vol stemgeluid
- » Moeiteloos en ontspannen spreken
- » Beter verstaanbaar zijn - luid en duidelijk
- » Meer impact op je luisteraar
- » Meer energie overhouden
- » Je lekkerder voelen in je lijf
- » Meer zelfvertrouwen en rust
- » Jezelf zijn (voor een groep)

Voor wie?

- » Beroepssprekers (trainers, docenten, artsen, acteurs, predikanten, onderzoekers, managers, ondernemers en anderen die regelmatig spreken voor hun werk)
- » Iedereen die graag moeiteeloos en krachtig wil spreken
- » Mensen met stemproblemen
- » Mensen die graag leren en ontdekken via stem en lichaamsbewustzijn

“

Marjan van der Wel –
Onderwijskundig adviseur Qwesties

Ik was verrast door de impact van de training ‘Stemgebruik & Presentatie’ die Ellen voor een groep netwerkmanagers heeft verzorgd. Binnen 10 minuten waren de deelnemers in staat zich authentieker en krachtiger te presenteren voor de groep.



Moeiteloos en tegelijkertijd krachtig spreken

– de klank moet klinken

Het lijkt een tegenstelling, minder 'moeite doen' en tegelijkertijd 'krachtiger' spreken. Voor gezond en effectief stemgebruik zijn deze twee echter onlosmakelijk met elkaar verbonden. Over het algemeen doen we teveel moeite bij het spreken. Dit heeft te maken met het te sterk aansturen van de ademspieren (o.a. het middenrif), de stem- en articulatiespieren. Dit kost niet alleen moeite en energie maar remt tegelijkertijd de ontwikkeling van de stemklank.

Aan het Lichtenberger Instituut voor stemfysiologie (i.s.m. TU Darmstadt, Duitsland) heeft men wetenschappelijk aangetoond

dat een goede stemklank zich vooral ontwikkelt via het bindweefsel en slijmvlies in je lichaam. Dit in tegenstelling tot de meer gangbare opvatting dat het voor een goede stemfunctie van belang is de spieren goed aan te sturen. Daar waar in het weefsel te veel spiercontractie plaatsvindt kan de klank zich minder goed uitbreiden. Door minder spierdruk op te bouwen en minder te 'doen' heeft de stemklank meer kans te resoneren. Er ontwikkelt zich een rijk, vol en energiek stemgeluid!

Verstaanbaarheid

Ook voor de verstaanbaarheid is het van belang dat de klank zich goed kan ontwikkelen in het lichaam. Vaak blijkt dat we voor meer volume meer druk gaan zetten. Ook bij het verbeteren van de articulatie wordt via het spannen van lip-, mond- en gezichtsspieren te veel spanning opgebouwd. Verstaanbaarheid wordt echter meer versterkt door de klank als drager van het spreken dan door het vergroten van de articulatie.



Rijkelt Beumer – Docent en onderzoeker WUR:

Als docent wilde ik graag mijn stemgebruik verbeteren. En ja het werkt: ik spreek duidelijker en minder gehaast en voel meer resonantie. Goed voor mij en mijn toehoorders. Niet willen 'sturen', dan komt het vanzelf.

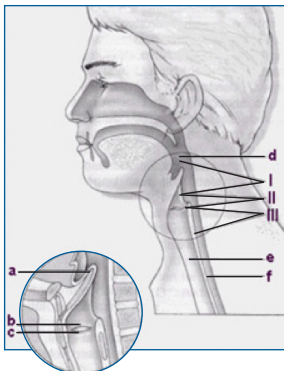
Presenteren

– *Presteren of present zijn?*

Een misvatting over presenteren is dat we goed moeten performen om de ander te overtuigen en te boeien. Dit wordt nog eens versterkt door het feit dat alle ogen en oren op ons gericht zijn als we voor een groep staan. We willen niet buiten de boot vallen en laten ons teveel naar buiten trekken om een 'goede show' weg te geven. We verliezen dan echter het contact met wat we zelf nog ervaren. Dit naar buiten toe richten heeft ook negatieve gevolgen voor de klank.

Aan het Lichtenberg Instituut vonden ze dat een krachtige klank zich naar binnen toe, in het lichaamsweeftel, moet kunnen ontwikkelen. Het strottenhoofd is in staat om de klank niet alleen naar buiten te zenden maar ook terug te ontvangen. Het strottenhoofd fungeert naast producer van de klank dan ook als resonantieruimte.

Hoe meer van je lichaamsweeftel mee resoneert hoe meer je als spreker samenvalt met



- I Gebied boven de stembanden (supraglottis)
- II Stemspleet (glottis)
- III Gebied onder de stembanden (subglottis)
- a Strottenklepje (epiglottis)
- b Valse stembanden
- c Ware stembanden
- d Keelholte
- e Luchtpijp
- f Slokdarm



de klank. Dit ondersteunt zowel de inhoud van de boodschap als jou als persoon. Je bent dan volledig aanwezig ofwel present. Het is op dat moment dat de luisteraar meer ruimte ervaart om met zijn aandacht bij jou en je boodschap te zijn. Je hebt impact!

Natuurlijke houding

Een stemklank die zich heeft verbonden met het lichaamsweeftel is in staat om onze houding van binnenuit te beïnvloeden. Zo kun je bijvoorbeeld in het 'voor de groep staan' ervaren dat je steviger, flexibeler en meer opgericht staat in plaats van 'stevig' aan de grond genageld.



Eline bij de Vaate-Longarts behandelcentrum Heideheuve!

Al in de eerste sessie kon ik ervaren dat ik ondanks mijn heesheid toch stem kon maken. Ik kon het bijna niet geloven. Ik heb dus echt zelf invloed op mijn stemgebruik!

Wat te verwachten

Tijdens de training en stemsessies werken we met korte teksten of presentaties. Middels diverse spreek- en klankoefeningen wordt op ervaringsgerichte manier gewerkt aan de leerdoelen. Oefeningen, theorie en werkwijze komen voort uit o.a. de klankgeoriënteerde methode van Lichtenberg (voor spraak en zang).

Mogelijkheden

Spreken

- » Individueel traject op maat of losse spreeksessies
- » Training Stem & Spreken voor een groep (Open inschrijving)
- » In- company training 'Stemgebruik' en/of 'Spreken voor groepen'

Zingen

- » Zangles of workshop 'Moeiteloos zingen'

Persoonlijke ontwikkeling

- » Individuele sessies of workshop 'Stem & Persoonlijke Ontwikkeling'

“

Brigitte van Ham - Trainer Van Ham training en coaching

In mijn rol als trainer kreeg ik vaak te horen dat mijn stem te zacht was. Al na enkele sessies merkte ik dat ik zonder moeite een stevigere klank kon neerzetten. Tegelijkertijd ontdekte ik dat het ook een positief effect had op mijn zelfvertrouwen. Meer accepteren wie ik ben en minder wat ik denk dat ik moet zijn

Saskia Roeleveld – Huisarts in praktijk 'Jupiter' te Huissen

Ik kan het niet wetenschappelijk bewijzen maar zelf ben ik door de stemsessies van Ellen minder vaak verkouden, heb ik minder last van mijn keel en ben ik meer ontspannen. Patiënten met KNO problemen of longklachten zouden veel baat kunnen hebben bij deze sessies. Maar ook mensen met angstklachten, emotionele problemen of stress.



Over Ellen van Velthoven

Na mijn studie Voeding en Voorlichtingskunde aan de Wageningen Universiteit heb ik in 2007 het roer omgegooid en mijn stempraktijk The SongWorks opgezet. Ik ben daarin werkzaam als stemcoach en geregistreerd docent in de methode van Lichtenberg voor spraak en zang. Eerder werkte ik als communicatietrainer en coach voor diverse trainingsbureau's en opdrachtgevers. Daarnaast volgde ik een aantal opleidingsmodules gestaltnethodiek en systemisch werk als ook vakken aan het conservatorium voor lichte muziek (Shumann Akademie).

Ik ben gefascineerd door de verandering die mogelijk wordt door het waarnemen van onze patronen van spreken, zingen en doen. Mijn kick is als jij vitaal, klinkend en blij de deur uit gaat!

Mijn opdrachtgevers zijn verschillende professionals van o.a. Essent, KPN, Wageningen Universiteit & Research, ABN AMRO en Rabobank. Mijn klanten komen onder andere uit de werkvelden onderwijs, HRM en training, politiek, medische sector, wetenschap, bedrijfsleven en theaterwereld.

The SongWorks

stem • coaching • muziek



Stempraktijk The Songworks

Wageningen

ir. Ellen van Velthoven

www.thesongworks.nl

info@thesongworks.nl

06-516 83 892