

Charisma en zelfvertrouwen ontwikkelen

Theaterworkshop

Praktijkcursus van 2 dagen - 14u
Ref : THP - Prijs 2024 : € 1 390 excl. BTW

Deze theaterworkshop stelt u in staat om, dankzij de technieken van de acteurs, uw zelfvertrouwen, uw verbale en lichamelijke behendigheid te ontwikkelen in professionele situaties zoals het leiden van gesprekken of vergaderingen, een mondelinge interne of externe presentatie en om uw dagelijkse relaties te verbeteren.

PEDAGOGISCHE DOELSTELLINGEN

Na afloop van de opleiding kan de cursist:

- Werken aan de lichamelijke verankering en de ademhaling
- Mondelinge overtuigingskracht ontwikkelen
- Zich vlot uitdrukken en kunnen luisteren in gesprekken
- Verbale communicatie en gebaren harmoniseren
- Zijn angst overstijgen en zijn emoties beter beheersen

PEDAGOGISCHE METHODEN

Ludieke en participatieve pedagogie die uitsluitend gebaseerd is op aan niet-acteurs aangepaste theateroefeningen.

HANDS-ON WORK

Op een creatieve manier dragen de oefeningen bij om het intellect, de emotie, het lichaam en de stem te stimuleren om het zelfvertrouwen te verhogen.

HET PROGRAMMA

laatste update: 04/2022

1) Zijn aanwezigheid en charisma ontwikkelen

- Efficiënt ademen.
- Zijn lichaamsbewustzijn ontwikkelen.
- Een goede verankering op de grond verwerven.
- Zich positief opstellen.

Technische oefeningen voor de ademhaling, verankering, houding, kijken. Zelfpresentatie.

2) Overtuigend zijn en van zich laten horen

- Met gezag en commitment het woord voeren.
- Een kernboodschap identificeren en overbrengen.
- Zijn overtuigingskracht ontwikkelen.
- De basisregels van de retoriek beheersen: een doel hebben, zich aanpassen aan het publiek, zijn toespraak structureren.

Een standpunt verdedigen. Drie minuten om te overtuigen. Een fabel vertellen met eigen woorden.

3) Zijn verbale gemak ontwikkelen

- De mechanismen van welsprekendheid beheersen om zich vrij uit te drukken.
- Zijn gevoel voor improvisatie en creativiteit ontwikkelen.
- Luisteren om beter te kunnen antwoorden.
- Interactie kunnen uitlokken met zijn gesprekspartners.

Oefeningen theaterimprovisatie. Training over de basisregels van welsprekendheid.

DEELNEMERS

Iedereen die zijn houding en impact mondeling wil ontwikkelen.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Aucune connaissance particulière.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ... De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN -TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

4) Zelfvertrouwen en gemak opbouwen

- Persoonlijke kwaliteiten identificeren.
- Een efficiënte relationele houding aannemen.
- Zich kunnen synchroniseren met anderen.
- Zijn mening durven delen.

'Spiegel'-oefening. Levensposities.

5) Zijn lichaamsgemak ontwikkelen

- Een betere lichaamsexpressie verwerven.
- Zijn non-verbale communicatie ontwikkelen.
- Verbale communicatie en gebaren harmoniseren.
- Creatief durven zijn en aanvaarden om bekeken te worden.

Standbeeldenspel of beeldtheater: werken aan creativiteit in de groep. Oefeningen voor dynamisering en lichaamsexpressie.

6) Zijn angst weten te beheersen

- Zijn ademhaling beheersen om emoties beter te beheersen.
- De angst overstijgen door positieve visualisatie.
- De blik en de afstand van de interactie gebruiken om de comfortzone te vinden.
- Zijn aandacht richten op de boodschap en de gesprekspartners.

Spreekoefeningen voor de groep over een gekozen thema.

7) Een individuele balans opstellen

- Zijn communicatievoorkeuren begrijpen.
- De wijze waarop men gezien wordt door de anderen integreren.
- Zijn sterke kanten en de punten van vooruitgang bepalen.

Individuele doelstellingen uitwerken voor vooruitgang.

DATA

KLAS OP AFSTAND
2024 : 12 sep, 09 dec

BRUSSEL
2024 : 12 sep, 09 dec