

# Ontdekking van je stem ofwel: 3x3=9 !

Een training “stem geven aan persoonlijk leiderschap”.

Met de (zang)stem als uitgangspunt wordt er gewerkt aan persoonlijk leiderschap in de ruime zin van het woord: leiding geven aan anderen en aan jezelf.

## Daarbij komen de volgende aspecten aan de orde :

- Hoe haal je het beste uit jezelf en hoe kom je sterk over?
- Hoe boor je je creativiteit aan?
- Hoe verbeter je je stemtechniek?
- Hoe draag je je boodschap het beste over?
- Hoe ga je om met spanning en zenuwen?

Tijdens de training krijg je meer grip op je stem en ga je ontdekken hoe j ouw stem werkelijk klinkt. Het effect is dat je stem ‘vrij’ wordt waardoor je in balans komt en energie krijgt. Daardoor voel je je ook vrijer om te zeggen wat je te zeggen hebt. Lef en humor zijn ook vaak gevolgen van deze “vrijheid”.

De training biedt een verrassende kijk op jezelf en er worden nieuwe aspecten van persoonlijk leiderschap aangeboord. Door zelf te doen en te experimenteren. En door de performance van Quirine Melssen te ervaren.

De training is gebaseerd op 3 pijlers: fysieke balans, communicatie en creativiteit.

## Fysieke balans

Goed in je vel zitten is een voorwaarde voor goede communicatie.

In de training leer je met spanning om te gaan d.m.v. oefeningen voor houding, ademhaling en stem. Je leert door eenvoudige basale oefeningen hoe je je lichaam en stem bewust in kan zetten bij ‘lastige’ situaties zoals moeilijke gesprekken en presentaties. Je leert hoe je de aandacht naar je toe kunt trekken, jezelf kunt ontspannen en krachtiger kunt maken.

## Communicatie

Communicatieve vaardigheden worden geoefend door samenzang en door te luisteren naar elkaar.

Maar ook door te kijken naar een performance. Je leert hoe je kunt spelen met interpretatie, hoe je emotie kunt inzetten en hoe je je eigen ‘performance’ kunt versterken. Waar zitten jouw valkuilen en waar zit jouw kracht?

## Creativiteit

Voor leiderschap is het van wezenlijk belang je persoonlijkheid op een creatieve manier in te zetten.

Creativiteit ontstaat doordat je je vrij voelt. Dat wordt getraind d.m.v. improvisatieoefeningen waarin gespeeld wordt met emotie en expressie. Waar liggen ‘jouw speelmogelijkheden’?

## Voor wie is de training bedoeld?

De training wordt doorgaans gegeven aan groepen tussen de 12 en 25 personen.

Hij is bedoeld voor leidinggevendenden, docenten en andere professionals. Quirine Melssen werkte met o.a. : Manfred van Doorn, Interstudie-NDO Arnhem en Nieuw Evenwicht Soest.

Quirine Melssen kan ook gevraagd worden voor een persoonlijke workshop stem en presentatie.

Zij trainde ook bekende Nederlanders voor media.

Ook werkte zij met ‘de zaal’ bij congressen.( o.a. voor TCG).

De training wordt gegeven met begeleiding van een pianist. Er moet een piano/vleugel aanwezig zijn.

## Quirine Melssen is een geschoolde klassieke sopraan.

Met haar energieke en grillige aanpak neemt zij een unieke positie in binnen de Nederlandse muziekwereld.

Humor, absurdisme, interactie en lef zijn kenmerkend voor haar.