**Laat je stem horen!**

Je stemgebruik beïnvloedt voor 38 procent het effect van je communicatie. Dus als je een presentatie wil houden, kan de tekst wel helemaal perfect zijn, maar als jouw stemgebruik niet optimaal is, komt je boodschap nog steeds niet voldoende over en mis je de kans om krachtig op te treden.

Reden genoeg dus om eens expliciet de spotlights op je eigen stemgebruik te zetten. In deze opdracht vind je drie oefeningen die zijn gericht op verschillende aspecten van je stemgebruik.

De 1ste oefening is een basisoefening uit het theater om je articulatie te trainen. In de 2e opdracht oefen je om je stem op een levendige manier te gebruiken en de laatste oefening is gericht op krachtig stemgebruik.

*1:Train je articulatie*

Hieronder vind je een lijst met woorden. Spreek deze enkele malen hardop uit; verhoog telkens het tempo. Zorg dat je elk woord duidelijk verstaanbaar blijft uitspreken. Door deze oefening maak je je tong, lippen en ademhaling soepeler, waardoor je duidelijker gaat articuleren. Herhaal de oefening eenmaal per dag en/of voor een belangrijk gesprek, waarin je jezelf moet presenteren.

POTTEN EN PANNEN

PIEPENDE POPPEN

PIKKENDE KIPPEN

PANNEKOEKEN BAKKEN

BANDEN BINDEN

BOETE DOEN OP BOETEDAG

BEETJE BIJ BEETJE

BOKKEPOTEN

BOTER BIJ VIS

BETER BIJ DE BOEKEN DAN BIJ DE BIERKAN

DIKKEDAKKEN

TINTELENDE TENEN

KAPOTTE KOUSEN

DE BIEZEN PAKKEN

BIJ DE PINKEN ZIJN

*2:Levendig stemgebruik*

Kies een (kinder)verhaaltje dat je aanspreekt. Lees dit zo levendig mogelijk voor; overdrijf voor je eigen gevoel. Om je stemgebruik te stimuleren kun je het verhaal ook met je hele lijf uitbeelden; lichaamshouding, gebaren en gezichtsexpressie. Je zult zien dat je stemgebruik dan als vanzelf meegaat in het verbeelden van het verhaal en daarmee levendiger en dynamischer wordt.

*3:Krachtig stemgebruik*

Als je in de gelegenheid bent om deze oefening in een grote ruimte te doen, doe dat dan vooral. Op die manier kun je het effect van de oefening maximaal ervaren.

Kies een onderwerp waarvan jij het op dit moment belangrijk vindt om je visie en ideeën kenbaar te maken binnen je team of organisatie. Maak hier een kernachtig verhaal van maximaal drie minuten van, en spreek dit vier keer verschillend hardop uit:

1. Vertel je verhaal alsof je het in iemands oor fluistert.

2. Vertel je verhaal alsof je je richt tot iemand die 1 meter van je vandaan zit.

3. Vertel je verhaal alsof je een vergadering van 10 mensen toespreekt. Richt je op degenen die het verst van je vandaan zitten.

4. Vertel je verhaal alsof je voor een zaal van 100 mensen staat (je hebt geen microfoon). Richt je op de achterste rij.

Wees je bij elke stap bewust wat je verandert in je houding en ademhaling om je stem luider en krachtiger te laten klinken.

Wil je meer informatie over hoe je jouw stem krachtiger kunt gebruiken omdat je b.v. binnenkort een presentatie wil houden of omdat je als persoon krachtiger wil overkomen. Neem dan contact op met mij via [info@visinhetwater.com](mailto:info@visinhetwater.com)