

# Stembalans.

De 2daagse workshop 'Stembalans' heeft tot doel coaches, zangers, logopedisten en iedereen, die geïnteresseerd is in stem, zicht te geven op het gebruik van de stem als instrument voor persoonlijke groei en ontwikkeling t.b.v. zichzelf en de cliënten, leerlingen in hun coach- en/of lespraktijk.

Na afloop van de workshop:

1. Heb je inzicht in eigen stemgebruik, lichaamshouding en adem en wat dit spiegelt.
2. Heb je inzicht in expressiemogelijkheden van de stem als hulp bij persoonlijke groei en ontwikkeling.
3. Heb je kennis van het gebruik van het kernkwadrant van Ofman en de Voice Dialogue methode als onderlegger voor stemgebruik.
4. Heb je eigen stemenergie ervaren.

## Programma

### 1<sup>ste</sup> dagdeel

- Kennismaken via spel en delen leerdoel.
- Uitleg stem en specifieke houding, adem en stem oefeningen.
- Uitleg Kernkwadrant en Voice Dialogue als onderlegger.
- Eigen stemgebruik en wat dit spiegelt.

### 2<sup>de</sup> dagdeel

- Coachende stem oefeningen.
- Praktijk oefenen.
- Evaluatie leerdoelen.
- Stemenergie ervaren door zingen van mantra's

Voorbereiding:

- Lezen van boek 'Stembalans'. De stem als instrument voor persoonlijke groei.
- Persoonlijk leerdoel en professioneel leerdoel formuleren

Van de deelnemers wordt veel (eigen) inbreng verwacht. De workshop is zeer praktisch ingericht. Er is ruimte voor opdrachten en gesprek.

De workshop wordt verspreid over twee dagdelen om de deelnemer in staat te stellen de stof te laten bezinken, opgedane inzichten te delen en te vertalen naar doelstellingen.

Minimaal 4, maximaal 8 deelnemers

2 dagdelen, elk van 3 uur

Het boek 'Stembalans' wordt aangeraden vooraf te lezen en is bij de prijs van de workshop inbegrepen.

*Locatie:* Studio Afstemming, Kolkrijst 19, Hoogland, gratis parkeren, op 3 minuten loopafstand van bushalte Zevenhuizenstraat.

*Kosten:* € 185,- per deelnemer, inclusief het boek 'Stembalans' van Marjolein Koetsier, over de stem als instrument voor persoonlijke groei, koffie/thee, exclusief BTW 19%

*Voor Info:*

De Afstemming, loopbaanadvies, coaching, training en stemwerk.

Kolkrijst 19, 3828EJ Hoogland ( gem. Amersfoort ) 033 4802592 / 0640659098

[www.de-afstemming.nl](http://www.de-afstemming.nl)

[marjolein@de-afstemming.nl](mailto:marjolein@de-afstemming.nl)