

# UITNODIGING

**Leer vrijdag 11 november a.s. Authentiek Presenteren  
in een sessie van slechts vier uur !**

## **WAT**

Marie-Jose Custers: Bijna iedereen ziet weleens op tegen een presentatie. Dat is jammer, want presenteren is een onderdeel van ieders leven. Of dat nu een presentatie is voor een congres, een verhaal doen in een vergadering of een vraag stellen op een ouderavond het gaat om dezelfde stress. Stress waardoor het voorkomt dat we de presentatie vermijden. In mijn vak als loopbaanadviseur kwam ik dit fenomeen zo vaak tegen dat ik er een speciale training voor ontwikkeld heb: in een bijeenkomst van slechts vier uur leren de deelnemers effectief en authentiek te presenteren voor een groep. Aan het eind van deze sessie zijn ze enthousiast over de nieuwe mogelijkheden en vinden ze het leuk om te presenteren. Deze trainingen zijn uniek in hun soort en een echte boost.

## **HOE**

Tijdens de workshop krijgt iedere deelnemer tussen de zeven en de tien keer de gelegenheid om voor de groep te staan. De opdrachten zijn verrassend en worden steeds moeilijker, waardoor het elke keer weer een uitdaging is om om te gaan met de stress. Er is geen voorbereidingstijd, je leert improviseren. Er is feedback die de deelnemers een nieuwe kijk geeft op de manier waarop ze overkomen. Vaak merken ze dat ze zelf een heel ander idee hebben dan de toehoorders. De training geeft ook informatie over het ontstaan en het verlopen van stress en de manieren waarop je dat kunt opvangen. En, niet onbelangrijk, je leert omgaan met het krijgen van aandacht..

## **VOOR WIE**

- professionals die voor hun werk vaak presentaties geven
- managers die duidelijker met hun team willen communiceren
- mensen die nerveus worden als ze in het openbaar moeten spreken
- mensen die makkelijker contact willen leggen met anderen
- ondernemers die hun bedrijfspresentatie willen verbeteren
- sollicitanten die zich goed willen presenteren als professional
- iedereen die meer zelfvertrouwen wil uitstralen

## **DEELNEMERS ZEGGEN**

“Interessante workshop, origineel (authentiek), leerzaam en leuk om te doen! Ik heb eerder trainingen op het gebied van presentatie vaardigheden gevolgd welke gericht waren op trucjes. Hier gaat het echt om jezelf..”

“Ik heb de cursus met heel veel plezier en heel veel succes gevolgd. In vier uur is mijn angst voor publiek spreken veranderd in een gezonde spanning. Marie-José weet je in vier uur tijd stap voor stap makkelijker en natuurlijker voor een groep te laten praten. Een absolute aanrader voor iedereen die presentaties, speeches of workshops geeft.”

“Een inhoudelijk verfrissende, korte cursus met bagage voor je verdere leven!”

“Authentiek presenteren leert hoe je jezelf blijft tijdens een presentatie. Ongeacht de inhoud presenteer je altijd jezelf. Tijdens de workshop ervaar je hoe je het podium optimaal kunt benutten door de interactie met de toehoorders. Daarbij gebruik makend van je talenten en persoonlijkheid.”

“De workshop "authentiek presenteren": een eye-opener. Ik leerde mezelf blijven tijdens een presentatie en mijn onzekerheid was weg !”

## **PRAKTISCH**

Workshop wordt gegeven door Marie-Jose Custers, ervaren trainer

- 11 november in Heiloo van 9.00-13.00

[www.authentiekpresenteren.eu](http://www.authentiekpresenteren.eu) reserveer via de website of mail naar [info@custerscoaching.nl](mailto:info@custerscoaching.nl)

- kosten: 179,- ex BTW

- tel. 06-30468339