



Centrum voor communicatie, presentatie, stem en adem.

---

## Mindfulness en Stem

Cursus voor iedereen die bewust wil leven met een juist stemgebruik

Mindfulness is met aandacht leven. Leven in het hier en nu. Stemgeven en ademen doe je in het hier en nu. Waar en hoe leef jij? Wat gebeurt er met je stem als je er mindful mee omgaat?

### Doel van de scholing

- De deelnemer kan uitleggen wat mindfulness betekent
- De deelnemer kan de link leggen tussen mindfulness en stemgeven.
- De deelnemer maakt kennis met mindfulness technieken.
- De deelnemer kan mindfulness technieken toepassen in stress situaties zoals bijvoorbeeld spreekangst of podiumangst.

### Werkvormen:

- In groepsverband maar ook individueel aan de gang gaan met eigen vaardigheden. Er worden veel ervaringsgerichte oefeningen gedaan. De deelnemers krijgen informatie mee naar huis en worden geadviseerd om thuis de oefeningen te doen. Om deel te nemen aan de workshop is geen voorbereiding of voorkennis nodig.

### Inhoud

- Je maakt kennis met mindfulness technieken en leert wat de raakvlakken met stemgeven zijn. Sleutelwoorden van de workshop zijn: aandacht, focus, bewust, zonder oordeel, concentratie, maar ook ademen, lichaamshouding, stemcontrole, belasting-belastbaarheid en grenzen. Je oefent je aandacht in het hier en nu te houden, je adem als anker te gebruiken en je concentratie erbij te houden. Er worden tips gegeven hoe je goed geSTEMd om kunt gaan met stress en bijvoorbeeld angst voor optredens (faalangst).

### Groepsgrootte

- 8 tot 20 personen

### Studiebelasting

- 2 x 3,5 uur
- tussendoor (dagelijkse) oefeningen van 20 à 30 min voor thuis



Centrum voor communicatie, presentatie, stem en adem.

---

## Mindfulness en Stem

Cursus voor iedereen die bewust wil leven met een juist stemgebruik

### Kosten

- Individuele inschrijving voor deze cursus: € 245,00 per persoon. Groepsgrootte 8-20 personen.
- Team-cursus op locatie: mogelijkheid tot scholing op locatie voor een team. Kosten per persoon: € 220,00. Groepsgrootte minimaal 10 personen.

### Data

- Woensdagen: 7 juni en 21 juni 2017 van 9.00 tot 12.30 uur.
- Zaterdagen: 17 juni en 1 juli 2017 van 9.00 tot 12.30 uur.
- Teamscholing: in onderling overleg.

### Locatie

- 't Trefpunt, Javastraat 31, Roermond.

### Scholing wordt verzorgd door

- **Saskia de Ruijter** (1964): heeft al 28 jaar een allround logopediepraktijk en is daarnaast ook counsellor en Mindfulness-trainer. Zij geeft mindfulness trainingen aan volwassenen en kinderen.
- **Jessica Fembgen** (1985): in 2005 afgestudeerd als logopedist. Aansluitend post hbo opleiding stemspecialisatie en als stemtherapeut in een logopedische praktijk gewerkt. Geeft stemworkshops en is mede organisator van de 'Dag van de stem' in Roermond. Werkt sinds 2015 als docent Logopedie voor Hogeschool Zuyd te Heerlen. Begin 2016 de opleiding tot Mindfulness-trainer afgerond.

Op verzoek kan er nog een vervolgcursus (verdieping) worden aangeboden.

Voor vragen en aanmeldingen kunt u een bericht sturen naar [info@vocarma.nl](mailto:info@vocarma.nl).