**Programma trainingsdag Leer luchtig presenteren**

*9.30-12.30 uur* Goede structuur voor presentatie

*Leer van de ervaringen van podiumcoach Marleen Bekker. Bij een presentatie is een goede structuur belangrijk. Per onderwerp krijg je uitleg, tips en oefeningen. Wanneer je een oefening doet krijg je gerichte feedback. In de oefeningen wordt gebruik gemaakt van de voorbereidende opdracht.*

9.30-10.00 uur

Voorstellen: kort pitchen, stel jezelf voor (praktische oefening) en inventarisatie leerdoelen

10.00-10.30 theorie

Wat is een goede structuur voor een presentatie zodat je informatie effectief overkomt? Leer gebruikmaken van de VIS-methode en neem je luisteraar met gemak mee in jouw presentatie. (uitleg 10 min )

10.30 - 11.00 hoe blijf je jezelf tijdens presentatie

Hoe blijf je jezelf tijdens een presentatie? Zo hou je je zenuwen in bedwang en sta je ontspannen voor een groep. Leer met praktische voorbereidingstips, ontspannings- en focustechnieken rustig te blijven in een spannende situatie. (theorie+oefenen)

Je publiek: vijand of vriend? Leer je beperkende gedachten om te zetten in helpende gedachten en zie het publiek als bondgenoot. (theorie)

11.00-11.15 theepauze

11.15-12.30

Presenteren van voorbereidende opdracht (feedback op stijl presenteren en VIS)

Wat is jouw stijl van presenteren? Ontdek wat uniek is aan jou als spreker. (aan de hand van praktijkoefeningen rondom de voorbereidende opdracht krijg je feedback waarin je gewezen wordt op jouw uniciteit, feedback op je presentatievaardigheden en feedback op de toepassing van de VIS-methode

## 12.30-13.45 Lunch

## 13.45-16.50 Presenteer verfrissend en ludiek

13.45-14.45

Hoe kun je een presentatie het beste starten? Voor veel verloskundig professionals is het geven van informatie routine geworden. Er zijn diverse manieren waarmee je informatie presenteren interactief kunt maken. Eén daarvan is humor.

Leer hoe je een humoristische opening kunt maken voor jouw presentatie, zodat de luisteraar alleen maar méér van je wil horen. Diverse technieken komen aan bod in praktijkoefeningen: bijvoorbeeld omdraaien, herkenning, taboe-doorbreking, gebruik maken van voorwerpen, contrast, overdrijven, humoristisch spel, vergelijking, (80 min, praktijkoefeningen)

15.00-15.30

Hoe zorg je voor interactie met je luisteraars? Leer verschillende manieren om je presentatie interactief te maken. (30 minuten, uitleg en ervaren met feedback)

15.30-16.00

Oefenen van eigen presentatie-vaardigheden aan de hand van diverse oefenopdrachten met hands-on podiumcoaching. : Hoe kun je een interactieve presentatie houden

16.00-16.30

Oefenen van eigen presentatie-vaardigheden aan de hand van diverse oefenopdrachten met hands-on podiumcoaching. : Hoe kun je een presentatie verfrissend en luchtig openen?

Hoe maak je contact met je luisteraars? Oefen hoe je in het hier en nu kunt blijven en humor in kunt zetten, waardoor je écht contact kunt maken met de luisteraar. (praktisch oefenen, voorbeelden bekijken bij de podiumcoach, theorie: wanneer is welke techniek geschikt)

16.50

Evaluatie en afronding

* Deelnemers evalueren de bijeenkomst schriftelijk.
* Deelnemers reflecteren op de leervraag die ze voor zichzelf geformuleerd hebben voor de training.
* Deelnemers ontvangen diverse hand-outs.