



Nobbe Mieras

Parkstraat 31 • 6828 JC Arnhem • Tel +31(0)26 446 3002
KvK nr 09170922 • IBAN NL34RABO0313273650

Speak up dear! Tweedaagse

Jezelf presenteren voor of in een groep is een fantastisch middel om je professionele zichtbaarheid te vergroten. Maar een vrouw die zichzelf profileert moet balanceren op een smalle evenwichtsbalk. Als ze zich te dominant opstelt wordt ze afgewezen omdat ze niet aardig genoeg is. Gedraagt ze zich weer te aardig dan wordt ze niet serieus genomen.

Het heeft Hillary Clintons spindoctors heel wat slapeloze nachten gekost. Als ze te stevig optrad vonden de kiezers haar onaantrekkelijk, maar als ze zich te vrouwelijk opstelde ging het ten koste van haar gezag. Helaas beperkt dit dilemma zich niet tot de presidentskandidaten. Overal waar vrouwen werken steken deze vragen de kop op.

Na deze training

- Weet je hoe je je als vrouw slim kunt profileren
- Creëer je meer invloed en draagvlak door je uitstraling
- Ga je strategisch en vol zelfvertrouwen lastige interactie aan

Zo kan het voorkomen dat je een absolute expert op je vakgebied bent, maar krijg je toch te horen dat je jezelf wat steviger moet neerzetten omdat je 'te onzichtbaar' bent. Of ben je aardig en bescheiden, maar krijg je het verwijt dat je arrogant of afstandelijk overkomt. Als je onvoldoende warm en competent overkomt heeft het de vervelende consequentie dat je weerstand oproept of niet serieus genomen wordt

Omdat je uitstraling zo bepalend is voor je effectiviteit, is het belangrijk dat je grip krijgt op de aansturing ervan. Tijdens deze training Speak up dear! ontdek je hoe je overkomt op anderen. Je krijgt een analyse van je uitstraling en we benoemen wat goed werkt wat niet. Samen bepalen we vervolgens wat je doelstelling is. Hoe wil je overkomen? Welke aspecten van je professionaliteit blijven nu onderbelicht en welke wil je absoluut niet verliezen?

Vervolgens laten we zien aan welke knoppen je kunt draaien om je uitstraling te optimaliseren. Hierdoor maak je aanpassingen in je zelfpresentatie zonder aan authenticiteit in te boeten. Het resultaat is dat je meer invloed en draagvlak creëert.

Deze tweedaagse training Speak up dear! laat je zien hoe je met dilemma's rondom uitstraling af kunt rekenen. Het geeft vrouwelijke professionals de middelen in handen om zichzelf te profileren en geaccepteerd te worden.



© Nobbe Mieras trainingen 2020, alle rechten voorbehouden.



Nobbe Mieras
Parkstraat 31 • 6828 JC Arnhem • Tel +31(0)26 446 3002
Kvk nr 09170922 • IBAN NL34RABO0313273650

Wat gaan we doen?

Dag 1

- Voorafgaand aan de training haal je via onze test feedback op uit je werkomgeving. Hierdoor krijg je een indruk van hoe anderen je zien.
- Je ontdekt aan de hand van videobeelden waardoor uitstraling bepaald wordt. Waarom overtuigde Donald Trump wel in zijn presentatie en Hillary Clinton niet?
- Je leert onderscheiden waarom vrouwen zich (onbewust) vaak tegen laten houden zich te profileren en zichtbaar te zijn in de organisatie.
- Je leert eigen en andermans gedrag te lezen door in te zoomen op 'The Big Two', namelijk competentie en warmte.
- Er wordt een nulmeting van je persoonlijke uitstraling gemaakt. Hierdoor komen zowel de valkuilen als de kansen die jij als professional hebt scherp in beeld.
- Zelfpromotie en profilering is in het algemeen een issue bij vrouwen. In deze training krijg je inzicht in hoe zelfpromotie werkt en wat het belang ervan is. Je oefent met het presenteren van je wapenfeiten en krijgt hier feedback op.
- Je leert hoe je naast investeren op 'competentie' ook kan investeren in 'warmte' om zo optimaal draagvlak in je omgeving te behouden.
- Iedere deelnemer krijgt via onze Focus-methodiek een eigen uniek handvat in het managen van uitstraling. Hierdoor worden kwaliteiten versterkt en zwaktes opgeheven zonder aan authenticiteit in te boeten.

Dag 2

- Tussen de twee trainingdagen zit een periode van 2 weken. In deze tijd breng je het geleerde meteen in de praktijk en zie je dus ook welk verschil jouw nieuwe gedrag maakt.
- Tijdens de tweede dag laten we je lastige situaties oefenen met een acteur. Je probeert in alle vrijheid nieuwe strategieën uit totdat je je comfortabel voelt en vol zelfvertrouwen lastige situaties aan kunt gaan.
- Je maakt een gericht plan van aanpak zodat je leerrendement na de training hoog blijft.
- Omdat de inzet van deze training het vergroten van het kennis- én vaardighedeniveau is, werken we in een kleine groep van maximaal 6 mensen. Hierdoor borgen we dat iedere deelnemer individueel stappen zet.
- Na afloop van de training krijg je digitaal toegang tot de presentaties die je tijdens de training hebt gegeven.

Na afloop

Na afloop van de training ontvang je digitaal jouw opnames die tijdens de training gemaakt zijn.



© Nobbe Mieras trainingen 2020, alle rechten voorbehouden.



Nobbe Mieras
Parkstraat 31 • 6828 JC Arnhem • Tel +31(0)26 446 3002
Kvknr 09170922 • IBAN NL34RABO0313273650

Trainers/Sprekers

Annemarie Wisse - Accountmanager / Senior Trainer

Annemarie Wisse (1970) studeerde in 1994 af aan de Amsterdamse Toneelschool. Ze speelde bij diverse theatergezelschappen en voor televisie. Daarnaast ging ze aan de slag als trainingsacteur. In 2001 voltooide ze de opleiding tot professioneel trainer en werkte sindsdien in zowel de profit- als non-profitsector als trainer. Zij specialiseerde zich ondermeer in presentatietechnieken. Naast haar werk als trainer en actrice schreef Annemarie ook voor het theater. Annemarie is werkzaam bij Nobbe Mieras trainingen als accountmanager en trainer.

Annabelle de Jong – Senior Trainer

Annabelle de Jong (1969) is presentatietrainer bij Nobbe Mieras trainingen. Zij studeerde aan de Hogeschool voor de Kunsten Arnhem en de toneelschool Maastricht. Hierna rondde zij de studie culturele antropologie aan de Universiteit van Amsterdam af. Annabelle werkt sinds 2001 als trainer, coach en acteur in zowel het bedrijfsleven als de non-profit sector. Zij specialiseerde zich hierbij in ervaringsgericht leren. Vanuit haar brede ervaring ontwikkelde ze innovatieve trainingsmethodieken voor diverse opdrachtgevers.

Ina Giesen - Accountmanager / Senior Trainer

Ina Giesen (1970) is accountmanager en presentatietrainer bij Nobbe Mieras trainingen. Zij volgde haar theateropleiding aan de Hogeschool voor de Kunsten te Arnhem. Tijdens haar studie ontwikkelde Ina organisatietrainingen en werkte ze als organisatieadviseur in complexe veranderingstrajecten. Ina gebruikt theatertechnieken en methoden in trainingen gericht op presentatie, communicatie en samenwerking. Ina werkte met hoogopgeleide professionals in de gezondheidszorg, het bedrijfsleven, de cultuur en de wetenschap. Door haar achtergrond wordt Ina vaak gevraagd voor trainingstrajecten op het gebied van change en persoonlijke effectiviteit. In haar vrije tijd werkt ze met veel passie aan theater/film producties. Elementen uit deze vrije producties vinden hun weg naar trainingen. Hierdoor blijft haar aanpak onbevangen en fris.

De locaties

Dit zijn de locaties waar we onze trainingen geven:

Woudschoten Zeist

Woudschoten Hotel & Conferentiecentrum in Zeist is centraal gelegen op een bosrijk eigen landgoed van 45 hectare. Tussen al dit groen biedt Woudschoten een sfeervolle accommodatie met 30 zalen en 140 hotelkamers.

Crowne Plaza Amsterdam-Zuid

Klaar voor een onvergetelijk verblijf in Amsterdam? Crowne Plaza Amsterdam – South bevindt zich in het hart van Amsterdamse bruisende zakencentrum, op loopafstand van station Amsterdam Zuid.





Nobbe Mieras

Parkstraat 31 • 6828 JC Arnhem • Tel +31(0)26 446 3002
Kvk nr 09170922 • IBAN NL34RABO0313273650

Waarom Nobbe Mieras

- Trainers die uit het theater komen én evidence-based werken
- Preferred supplier van gerenommeerde bedrijven aan de Zuidas
- Een gemiddelde score van 9,3 uit honderden ervaringen op Springest

