

# MET ZELFVERTROUWEN IN DE SPOTLIGHT.

Via de unieke methode - Relational Presence®

**Training: jezelf presenteren – authentiek en zelfverzekerd**

Iedereen heeft het in zich om zichzelf te presenteren op een innemende, authentieke en vooral ontspannen manier. Jij ook! Via de unieke methode van Relational Presence® leer je hoe je op je gemak kunt zijn in elke communicatieve situatie.

Meld je aan voor onze training via  
[www.jennetburghard.com/training](http://www.jennetburghard.com/training).



Jennet Burghard



Kilke van Buren

Facilitators: Jennet Burghard & Kilke van Buren

Locatie: Regio Utrecht

Wanneer: [REDACTED]

Tijdsduur: 1 dag (10.00 - 17.00 uur)

Kosten: [REDACTED]



*Relational Presence® wordt alleen door gelicentieerde Facilitators onderwezen.  
Lees meer op [www.relationalpresence.eu](http://www.relationalpresence.eu)*

“

*They May Forget What You Said, But They Will Never Forget How You Made Them Feel.*

-Maya Angelou

## **MET ZELFVERTROUWEN IN DE SPOTLIGHT JEZELF PRESENTEREN – AUTHENTIEK EN ZELFVERZEKERD**

**Stel...**

**Je ziet er tegenop om in de spotlights te staan...**

**Je komt net niet helemaal uit de verf...**

**Je hebt eigenlijk meer in je mars dan je laat zien...**

**Je wilt je boodschap overtuigender overbrengen...**

**Je weet dat je iets te vertellen hebt, maar laat door spanning niet genoeg van je horen. (Of je hebt de neiging je vast te klampen aan voorbereiding en inhoudelijke kennis). Je staat in de zendmodus zonder in contact te zijn met hen die luisteren. Potentieel blijft onbenut omdat je door blijft modderen of kiest voor een functie waar je minder zichtbaar hoeft te zijn. Zo mis je kansen om jezelf echt te laten zien, zowel op professioneel als op persoonlijk vlak.**

**Daar willen wij je graag bij helpen!**

Het probleem ontstaat doordat we in een spannende situatie instinctief reageren. Als alle ogen op ons gericht zijn, willen we weg, gaan we de strijd aan of blokkeren we intern. Soms duurt het jaren voordat we het onszelf gunnen om hier concreet stappen in te zetten. Iedereen heeft het in zich om zichzelf te presenteren op een innemende, authentieke en vooral ontspannen manier, jij ook!

**Via de unieke methode van Relational Presence® leer je hoe je op je gemak kunt zijn in elke communicatieve situatie.**

Je doorbreekt oude patronen van angst, doen als-of, black-outs of het ervaren van een blur. We bouwen samen aan een authentiek zelfvertrouwen dat ook in één-op-één gesprekken uitstekend van pas komt.

Het gaat niet om een strakke performance of het leren van trucs. Wanneer je in het moment moeiteloos kan omgaan met alle ogen die op jou gericht zijn, kan je met gemak en vertrouwen jezelf zijn en vol vertrouwen spreken vanuit je eigen kern. Het gaat om jouw positie in de 'spotlights', hoe je dat ervaart en wat je er mee doet.

**Aan het eind van de training neem je het volgende mee:**

- Je bent zelfverzekerder voor een groep.
- Je drukt jezelf authentiek uit.
- Je staat in verbinding met jezelf en je publiek.
- Je vertelt in het moment zonder aantekeningen.
- Je ervaart 'de buzz' van spreken vanuit je eigen kracht.

Deze training omvat praktische één-op-één- en groepsoefeningen. Het is direct toepasbaar op je professionele situatie evenals op je privé-situatie.



### OVER JENNET

Toen Jennet in de jaren '90 als consultant werkte, ging in de spotlight staan haar best aardig af, mits ze goed was voorbereid. Toen ze bij toeval Relational Presence ontdekte, leerde ze ook hoe dat kwam. Ze had geen problemen met zichzelf presenteren omdat ze er zelf niet was. Ze stapte in een rol. Sprak als 'consultant' en deed haar ding. Maar was niet verbonden met zichzelf en dus ook niet met de mensen die naar haar luisterden.

Ze kwam tot het inzicht dat 'optreden' een andere verpakking van angst is. Het is een voorbeeld van een vecht-reactie waar 'niet het woord nemen' een voorbeeld is van een vlucht-reactie. Voor beiden kan het anders!

Het is voor iedereen mogelijk om zichzelf te zijn. Deze passie drijft Jennet. Via Relational Presence ontdekken hoe in het hier-en-nu aanwezig zijn en van daaruit luisteren en spreken, tot magische communicatie leidt.

Zij geeft meer dan 20 jaar coaching en trainingen in Relational Presence in Nederland, Frankrijk, Polen, Engeland, Ecuador, Peru en de Verenigde Staten. Jennet schreef het boek 'Present!' (Nederlandstalig en Engelstalig) en leidt in Europa nieuwe Facilitators op.

[www.jennetburghard.com](http://www.jennetburghard.com)



### OVER KILKE

Als iemand weet hoe het is om in de spotlights te staan dan is het Kilke. Van jongs af aan wordt zij gedreven door drie grote passies: op het podium staan, verbinden en grenzen verleggen. Deze passies heeft ze de afgelopen 16 jaar op professioneel, artistiek vlak toegepast. Ruim 13 jaar daarvan woonde en werkte ze in Londen, de overige jaren werkte ze over de hele wereld. Op dit moment zet ze haar carrière voort vanuit Nederland en het Verenigd Koninkrijk.

Kilke ontwikkelde zich in de breedte en deed haar ervaring op tijdens alle reizen, de vele culturen en bijbehorende 'lagen van de bevolking'. Ze werkte in producties van radio en theater, maar ook in corporate wereld, waaronder diverse PR-projecten. Daarnaast heeft zij ook haar sporen verdiend in de wereld van coaching en trainerschap in zelfontwikkeling en communicatie.

Kilke gelooft dat oprechte verbinding de basis is van alles. Zowel de verbinding met jezelf als met anderen. En dat dit toepasbaar is in alle sectoren, binnen alle branches, op alle niveaus. De grootste les die Kilke hieruit heeft getrokken, is dat je pas echt succes behaalt als je stopt met het doen van een kunstje. Dit geldt zowel op het podium als in vele situaties in werk- en privéleven. Zoals Shakespeare schreef: "All the world's a stage. Take the stage, by being you."

[www.kilkevanburen.com](http://www.kilkevanburen.com)