

**From:** Instituut Wijs (Josanne Toussaint) <josanne@instituutwijs.nl>  
**Sent:** Tuesday, January 10, 2023 2:00:50 PM  
**To:** Paula Duim  
**Cc:**  
**Subject:** Roepstoeteren in 2023



## Roepstoeteren in het nieuwe jaar!

### **Meedoen is erbij horen en buiten de groep vallen is dodelijk!**

Begin van het nieuwe jaar en ik zie, lees en hoor massaal terugblikken en vooruitblikken. Dus ik doe graag mee om erbij te horen. Meedoen is erbij horen en buiten de groep vallen kan vanuit onze natuur zelfs dodelijk zijn. Dit is precies de reden waarom veel mensen zich aanpassen, niet op willen vallen en zich niet uitspreken. Of juist gaan 'roepstoeteren', zendingsdrang krijgen en zichzelf opblazen.

In beide gevallen ben je heel hard aan werk, niet in contact met jezelf en niet met de ander en vooral niet 'sprekend jezelf'. Het effect: je boodschap landt niet of nauwelijks en je wordt niet gehoord en gezien.

Mijn wens voor iedereen voor 2023:

- **Betere gesprekken**
- **Luisteren en gehoord worden**
- **Verbinding**

Als je te veel aanpast of juist te hard roept is je overlevingsmechanisme in je brein actief. Het is dan onmogelijk om het scherp over de inhoud te hebben en er schuilt een groot risico in dat de nuance mist. Dat is simpelweg biologisch echt een stuk lastiger.

Het begint allemaal bij het ontdekken wat je (non-verbaal)communiceert en het bewustzijn van je lichaam en de signalen die je afgeeft!

Voelen wanneer je kaak verstrakt, je billen knijpen, je handen verkrampen.

Voelen wanneer je adem uit de bocht vliegt, je stem omhoog gaat en je tempo versnelt.

Voelen wanneer je uit contact gaat met jezelf en daarmee automatisch ook uit contact gaat met je gesprekspartner(s). Kortom voelen; dat is best lastig en klinkt voor veel mensen ook zweverig. Op de werkvloer is toch vaak vooral plek voor cognitie, voor denken.

Denken is goed en cruciaal, maar onbewuste processen zoals aannames, stress, haast, zenuwen, erbij willen horen, het goed willen doen, zitten het denken in de weg.

Dus door je hier bewust van te zijn en door te voelen, kan je ook beter denken. Lichaamsbewustzijn en zelfkennis vergroten je cognitieve vermogens. Nou, misschien vergroot het niet je cognitieve vermogens, maar het zorgt er wel voor dat je denken niet vertroebelt en de nuance blijft bestaan. Of op zijn minst ben je bewust als dit even niet lukt en je dus beter even je mond kan houden.

### **Is dit zweverig of vaag?**

Nee juist super concreet en gewoon biologie.

### **Is dit trainbaar?** Ja gelukkig wel.

Lichaamsbewustzijn en (non-verbale)communicatie-vaardigheden zijn super trainbaar. Hiermee vergroot je het niveau van spreken in het openbaar, het geven van een presentatie, maar ook van één op één gesprekken of vergaderingen.

En dan hoef je niet iets te doen wat niet bij je past. Je hoeft geen rol te spelen. Je hoeft niet ineens heel extravert te 'doen' als dat niet is wie jij bent. Je hoeft ook niet ineens heel teruggetrokken te worden terwijl je eigenlijk heel graag veel ruimte inneemt.

Wij hebben in 2023 drie mooie waardevolle trainingen om aan de slag te gaan met je vaardigheden en te zorgen dat je je doelen behaald en groeit in je communicatie en presentatie.

- BASIS - groeistart
- TOP - groeiversneller
- VIP - groeispuurt

Lees verder voor meer informatie over deze trainingen. Je kan alles vinden op [www.sprekendjezelfzijn.nl](http://www.sprekendjezelfzijn.nl). Vrijblijvend kennismaken is uiteraard altijd een optie. Neem contact op voor de start mogelijkheid van de verschillende trainingen.

Meijke: 06-46230974

Josanne: 06-41838583



### **BASIS - groeistart**

Ben jij benieuwd hoe jij overkomt? Heb je vragen over je presentatie of non-verbale communicatie? Vraag jij je af waarom je bij bepaalde collega's minder goed uit de verf komt dan bij anderen? En ben jij toe aan de antwoorden? Tijdens een individueel en intensief online of live gesprek bespreken we jouw vragen. Wellicht zijn er voorbeelden uit de praktijk waar je zelf mee worstelt? Een uur lang krijg je antwoorden, advies en tips waar je direct mee aan de slag kan.

[Lees meer....](#)



### TOP - groeiversneller

Ben jij toe aan echte stappen zetten als spreker? Wil jij indruk maken en staande blijven onder druk in ieder gesprek, vergadering en presentatie? Wil jij meer autoriteit en leiding uitstralen of juist meer benaderbaarheid? Ontspannen en authentiek communiceren zodat je boodschap landt en aankomt bij je publiek of gesprekspartner(s). In de groeiversnelling gaan we tijdens 3 dagdelen intensief aan de slag met een kleine groep en individueel. We bespreken jouw vragen, je ontdekt waar je meer impact kan maken, authentiek en ontspannen kan spreken en je traint vaardigheden om je persoonlijke communicatie en presentatie te versterken. [Lees meer...](#)



### VIP - groeispuurt

Wil jij graag volledig op maat en individueel aan de slag? Ben jij toe aan echte stappen zetten als spreker? Wil jij indruk maken en staande blijven onder druk in ieder gesprek, vergadering en presentatie? Wat doe je nu en hoe komt dat over? Wil jij meer autoriteit en leiding uitstralen of juist meer benaderbaarheid? Ontspannen en authentiek communiceren zodat je boodschap landt en aankomt bij je publiek of gesprekspartner(s). Tijdens de groeispuurt maak jij ook echt een groeispuurt! We gaan tijdens 3 dagdelen intensief aan de slag volledig individueel en afgestemd op jouw vraag. [Lees meer...](#)

En als ik dan ook nog even kort mag terugblikken dan kan ik zeggen dat Instituut Wijs! gegroeid is in meerdere opzichten. Trots dat wij het afgelopen jaar zoveel professionals heb mogen begeleiden bij de ontwikkeling van hun communicatie- en presentatievaardigheden. Groepstrainingen, individuele trajecten, masterclasses, maar ook lezingen op events en congressen. En natuurlijk als kers op de taart mijn boek 'Sprekend jezelf zijn'.

Fijn om even stil te staan om de tijd te nemen en te beseffen, hoe het afgelopen jaar is vergaan. Ik zet deze groei in 2023 graag door en ik spreek de wens uit dat iedereen dit jaar gehoord en gezien wordt.

Veel groeten,

**Josanne Toussaint - Instituut Wijs!**

*NB: Stuur de nieuwsbrief zeker door naar relaties die wellicht geïnteresseerd zijn in een kennismaking of het boek. Heb je vragen of opmerkingen laat het ons weten.*



Verstuurd naar: paula.duim@veldhoven.nl

[Uitschrijven](#)

Instituut Wijs!, Oude kerkstraat 61A , 5507 LB Veldhoven, Nederland