

sigmund

Word
een hybride
podiumbeest!

Speak Easy  Open Trainingen

2022

INHOUD

Inleiding	3
Speak Easy: Open training XL	4
Niet genoeg? Er is meer!	5
Nog meer nodig?	6
Wat mag je verwachten?	7
Speak Easy XXL: The Workshop	8
The choice is yours	13
Over Sigmund	14

Sigmund (Juny nv)
Montevideostraat 6A
2000 Antwerpen

Btw-nr. BE 0824.731.018
ING 652-8480961-42
IBAN BE77 6528 4809 6142
BIC BBRUBEBB

Website www.sigmund.be
Telefoon 03 685 28 87
E-mail hallo@sigmund.be



INLEIDING

Speak Easy, een ingenieus concept uit de goeie ouwen tijd waar drank en een meute pleziermakers elkaar ontmoetten voor een gezellige avond. Met andere woorden: illegale bars die tijdens de drooglegging in de Verenigde Staten als paddenstoelen uit de grond schoten. Of deze Speak Easy-workshop dan ook rond alcohol draait? Wel, dat is voor jou een vraag en voor ons een weet. Want verrassingen, daar houden wij van.

Oké, we weten dat je benieuwd bent. Graag een tipje van de sluier? Dat kan: Speak Easy verwijst – naast een plek om gezellig een glas te drinken – ook naar een vlotte babbelaar, een welbespraakt persoon, een verhalenverteller. En laat dat nu net de eindbestemming van deze open trainingen zijn: sprekers omtoveren tot rasechte storytellers die er niet voor terugdeinzen om zich volledig te smijten op het podium.

Nu, wees welkom in onze virtuele Speak Easy-bar! Installeer je op een kruk, bestel iets om te drinken, doe alsof je thuis bent. Van doorgewinterd podiumbeest tot knikkende-knieën-spreker; in onze bar is iedereen welkom.



SPEAK EASY: OPEN TRAINING XL

Speak Easy-bar zeg je? Dat is dus met drankjes? Klopt, tijdens onze **Speak Easy XL opentrainingsdag** zetten we de deuren open voor alle professionals die hun communicatievaardigheden willen bijschaven. In onze Speak Easy-bar op 't Eilandje in Antwerpen zit je dus goed als je dorst hebt, maar zeker ook wanneer je snakt naar een sterk verhaal.

In onze Speak Easy-bar geloven we als geen ander in de leuze 'oefening baart kunst'. Hier en daar gooien we je daarom graag voor de leeuwen (lees: op ons Speak Easy-podium).

Nu al plankenkoorts? Dat is nergens voor nodig, want gewapend met praktische tips & tricks en met video's van jouw eigen training ga jij samen met Sigmund en andere podiumbeesten op zoek naar de kracht van jouw stem. Door te trainen met andere professionals leer je natuurlijk ook een heleboel van elkaar.

Als kers op de taart zorgen we ervoor dat jij na een drukke, maar leerrijke trainingsdag kan nippen van jouw welverdiende gepersonaliseerde cocktail of mocktail. Zo verenigen we alle dimensies van Speak Easy in een bar vol rasechte verhalenvertellers.





NIET GENOEG? ER IS MEER!

Sta je te popelen om deel te nemen aan een open training met Sigmund? Wie maar geen genoeg krijgt van onze trainingen, kan ook kiezen voor een **Speak Easy XXL van twee volledige dagen**. Het doel van deze extra lange workshop is om je te leren hoe je spreekt voor een gemengd publiek, dat zowel digitaal als fysiek jouw presentatie volgt.

Op beide trainingsdagen werken we rond vertrouwen, storytelling, lichaamstaal en zo veel meer. Ook in de Speak Easy XXL staat oefening centraal en ga je zelf aan de slag met de thema's. Heb je tijd nodig om je creatieve brein te activeren? Geen nood! In de XXL-formule liggen de twee trainingsdagen ver genoeg uit elkaar, zodat jij jezelf in alle rust kan klaarstomen voor de tweede trainingdag.

Verandering van spijs doet eten, of in het geval van onze bar, drinken. Aangezien de communicatiewereld voortdurend evolueert, willen we graag dat jij als spreker mee bent met al het moois dat hybride communicatie te bieden heeft. Want waarom zou je de voordelen van zowel fysieke als digitale communicatie links laten liggen? Organiseer jij een fysieke presentatie, maar heb je ook gasten die van achter hun computer meevolgen? **Dan is de XXL-workshop de ideale leerschool.** Om de twee vormen van communicatie te verenigen, voegen we aan de uitgebreide variant nog een extraatje toe: ons greenscreen. Een green-watte? Wel, dat is ons groene scherm, zoals je hier rechts ziet. Geen zorgen, we bereiden je stap voor stap voor om het onderste uit de kan te halen op vlak van virtueel én fysiek spreken. Klinkt goed, toch?

Een greenscreen alleen maar weggelegd voor Hollywood-films? Nee hoor! Met onze greenkey leren we je hoe je de beste presentatie geeft voor gemengd publiek, zowel fysiek als digitaal. Laat je verbeelding en die van je publiek de vrije loop en sta middenin je grafiek of leg de focus op sleutelwoorden: het kan allemaal!





NOG MEER NODIG?

Nog altijd goesting in meer? Zo horen we het graag! In een extra masterclass storytelling coachen we in de kunst van het vertellen, zodat iedereen aan je lippen hangt. Deze training wordt gegeven door acteur, stand-up comedian en master in storytelling Jeron Dewulf.

Interesse?

We geven je graag meer uitleg via mail of telefoon!

Deze stoere man ken je zeker wel! Je lag vast al eens in een deuk door zijn geniale optredens in *Foute vrienden*. Jeron Dewulf is acteur, stand-upcomedian en behoort internationaal tot de top van het improvisatietheater. Tijdens onze workshop leert hij je alles over storytelling. Met zo'n palmares kan dat alleen maar lukken!



Gekke bekken trekken? *Kannem!* Om jullie zo goed mogelijk te coachen, hebben we nog een klepper: Guy Ooms. Met maar liefst twintig jaar ervaring als trainer ben je in goede handen! Hij is de bezieler van Sigmund en professional speaker. Naast zijn werk staat hij graag op de planken als improvisatieacteur.



WAT MAG JE VERWACHTEN?

Speak Easy Open Training XL		
Pre-sessie	Sessie 1	Post-sessie
<ul style="list-style-type: none"> • Introductiemail met vragenlijst • Barpakket met gids en andere smokkelwaar • Webpagina met video's en extra documenten 	<ul style="list-style-type: none"> • Introductie • Eerste praktijkoefening & feedbackronde • Waarom storytelling? • Introductie virtual reality • Belang van oogcontact & houding • Tweede praktijkoefening & feedbackronde 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvolging met verwijzing naar extra materiaal (video's, documenten, tips & tricks) • Extra ondersteuning op weg naar je presentatie
8 uur		

Quality Time
 Voor de trainingen werken we met kleine groepen. In onze bar verwelkomen we per keer slechts acht deelnemers. Zo garanderen we je de beste ervaring - op elk vlak.

Speak Easy Open Training XXL				
Pre-sessie	Sessie 1	Inter-sessie	Sessie 2	Post-sessie
<ul style="list-style-type: none"> • Introductiemail met vragenlijst • Barpakket met gids en andere smokkelwaar • Webpagina met video's en extra documenten 	<ul style="list-style-type: none"> • Introductie • Eerste praktijkoefening & feedbackronde • Waarom storytelling? • Introductie virtual reality • Belang van oogcontact & houding • Tweede praktijkoefening & feedbackronde 	<ul style="list-style-type: none"> • Zelf aan de slag met aangereikte technieken/tools • Video-opname van eigen presentatie in sessie 1 + persoonlijk feedbackmoment 	<ul style="list-style-type: none"> • Wat maakt jouw presentatie af? • Het belang van interactie • Virtueel spreken: waar moet je op letten? • Derde praktijkoefening & feedbackronde • Levenslang leren: hoe blijf je groeien? • Greenkey: wat is het en hoe gebruik je het? 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvolging met verwijzing naar extra materiaal (video's, documenten, tips & tricks) • Extra ondersteuning op weg naar je presentatie
8 uur		Een-op-eencoaching	8 uur	



SPEAK EASY XXL: THE WORKSHOP

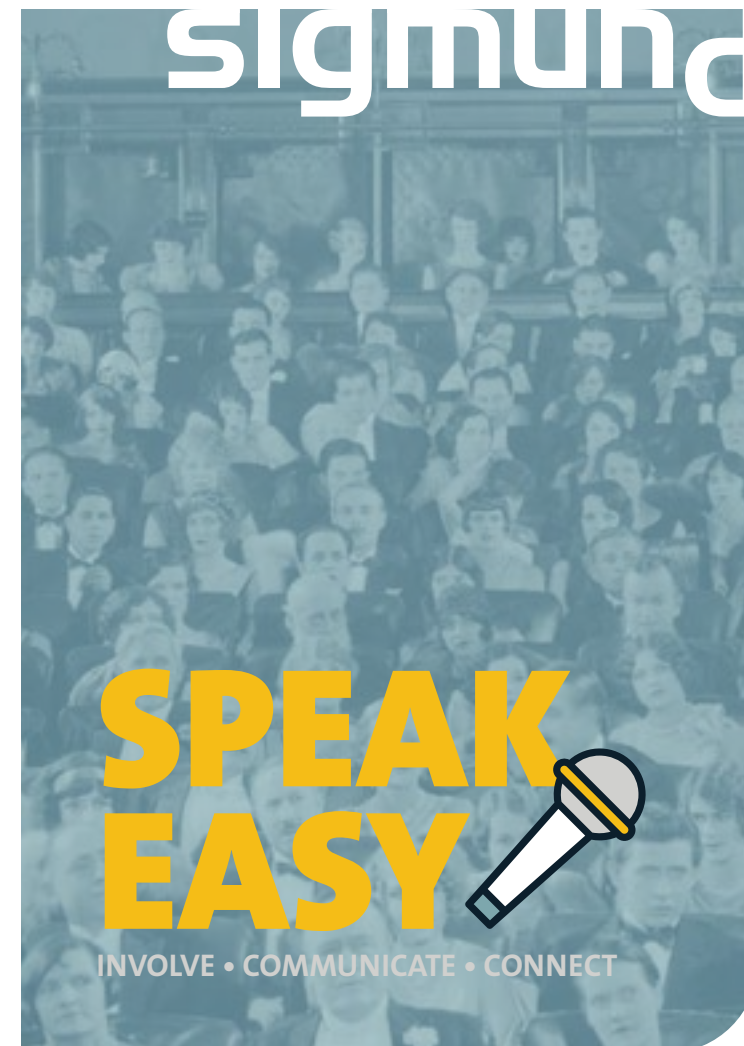
PRE-SESSIE

We begrijpen het: spreken voor publiek vergt heel wat lef. Daarom maak jij als spreker op voorhand kennis met onze Speak Easy-bar aan de hand van **introductievideo's**. De filmpjes zijn speciaal voor onze deelnemers en enkel voor hen beschikbaar. In de aanloop naar de eerste sessie sturen we je een link naar de videopagina op onze Sigmund-website.

Om je nog beter op weg te helpen, ontvang je ook onze **Speak Easy-gids**. Zo kan je alvast kennis maken met de wondere wereld van het presenteren. Tijdens onze workshops gaan we bovendien tot het uiterste. Daarom verzoeken we je een korte vragenlijst in te vullen om een inschatting te maken van je huidige spreekvaardigheid. Op die manier ontdekken we welke krachten je nog meer in de verf kan zetten, maar ook welke werkpunten onze aandacht vragen. Of zo'n vragenlijst invullen saai is? Helemaal niet! We vragen je ook je sprekersstijl te belichten met een cocktail of mocktail. Doe zeker je best, want die tongstrelende omschrijving zou wel eens werkelijkheid kunnen worden. (Valt het op dat wij een bar zijn?)

We sturen je niet met lege handen naar de workshop! Samen met de gids bezorgen we je ook **een VR-bril, oortjes**, het nodige **schrijfmateriaal, post-its** en, *last but not least*, **borrelnootjes**. Nootjes?! Natuurlijk! Want ook onze Speak Easy-bar is niet compleet zonder een goede portie gezouten nootjes. Presenteren en een rommelende maag zijn immers geen goede combinatie. Met die nootjes willen we je ook inspireren om je ongezouten mening met de anderen te delen: zo leren we van elkaar!

Hoewel we de goede naam van onze Speak Easy-bar koesteren, hoeft niemand zich moed in te drinken. Wij hebben namelijk geen alcohol nodig om onze geesten te verruimen, maar raken liever geïnspireerd door gepassioneerde sprekers en interessante verhalen. In onze bar is de sfeer vooral ontspannen. We tonen je graag de beste zitplaatsen, bieden je een verfrissend drankje aan en warmen onze stembanden uitgebreid op. *Ooooh-weeee-ooooh-weeee-ooooh*.





SESSIE 1

Lights, camera, action! Heb jij ook altijd het gevoel dat je adem stinkt als je voor een publiek moet spreken? Daar helpen wij je graag bij! We focussen eerst op onze **ademhaling**. Als we in-door-de-neus en uit-door-de-mond onder de knie hebben, volgen er **vertrouwensoefeningen**. Daarna word je gekatapulteerd in de wereld van **storytelling**, **virtual reality** en **sprekersstijlen**. Geen nood als die termen nu nog geen belletje doen rinkelen! We nemen je stap voor stap mee op deze reis. Bij een presentatie is het contact met de toehoorders natuurlijk van onschatbare waarde. Daarom leren we je om te **interageren** en te **connecteren** met je publiek, zodat jij als geen ander de zaal kan lezen.

En nu voor echt! Met die theoretische basis fris in je hoofd, gaan we aan de slag. Op dat moment breng jij als deelnemer je verhaal. Vergelijk het gerust met toogpraat, maar dan wel naar een hoger niveau getild in onze Speak Easy-bar. Het digitale podium is enkele minuten volledig van jou en je presenteert een eerste keer voor publiek. Zo krijg je een totaalbeleving in de wereld van het presenteren. Spannend! Tijdens je presentatie letten wij vooral op je **lichaamstaal** en **oogcontact**, zodat we je nadien feedback kunnen geven.





INTER-SESSIE

Tussen de twee Speak Easy-sessies sluit onze virtuele bar even zijn deuren. Zo kan jij je vollenbak voorbereiden op de tweede workshop. Toch hoeft je niet helemaal alleen aan het werk: wij blijven bereikbaar als je tussendoor met vragen zit! Meer nog, we helpen je om alle informatie in de praktijk te kunnen brengen door je naar huis te sturen met een opdracht voor de tweede sessie. En niet zomaar een opdracht, maar eentje die op jouw lijf geschreven is! Je bereidt zelf een presentatie voor, liefst eentje die aanleunt bij jouw tweede presentatie *in real life*. Want oefening baart kunst, weet je nog?

Ziezo, jij weet wel wat te doen! Maar wat kan je nu van ons verwachten? Wel, wij geven je feedback in **virtuele een-op-eengesprekken**. Hiervoor gebruiken we de vragenlijst die je hebt ingevuld en de vooruitgang die we zien tijdens de eerste sessie. Ja, we houden je goed in 't oog, maar zo kunnen we je ook gerichte feedback geven over je lichaamstaal, houding en stemgebruik. Met die suggesties kan jij dan aan het werk om tijdens de tweede sessie een nog betere spreker te worden.



Naast de persoonlijke feedback reiken we je ook een heleboel extra studiemateriaal aan. Daarmee kan je zelf werken aan je communicatieskills. Fleur Khani, hier rechts in beeld, helpt je in een video bijvoorbeeld met je ademhaling en stemgebruik. Want wie zijn stem op de juiste manier gebruikt, staat ook krachtig op het podium.





SESSIE 2

Ready, set, go! De tweede sessie gaat van start in onze Speak Easy-bar en jij bent er opnieuw bij, leuk! We warmen eerst stevig op om verder te kunnen bouwen op de vaardigheden die we leerden kennen in de eerste sessie. Samen bekijken we videopresentaties uit de inter-sessie en bespreken we de aandachtspunten rond lichaamshouding, gezichtsuitdrukking, stemgebruik en zo meer.

Iedereen die al eens een virtuele presentatie gaf, kent de valkuilen maar al te goed. Daarom reiken we je tools aan om ook online een toppres(en)tatie neer te zetten. In de tweede sessie leren we je namelijk om te **spreken voor een gemengd publiek**, dat zowel fysiek als virtueel aanwezig is. Want een nieuwe manier van presenteren brengt nieuwe uitdagingen met zich mee. Hoe breng ik mijn verhaal over via digitale tools? Hoe trek ik de aandacht van mijn virtuele luisteraars? Hoe zorg ik voor verbinding tussen mezelf en het publiek achter het computerscherm? Al deze vragen (met antwoorden!) komen aan bod in de tweede sessie.

Klaar om nog eens het beste van jezelf te geven? We gaan weer actief aan de slag met een uitgebreide presentatie voor het publiek. Maar zelfs nadien is het niet gedaan met oefenen. Hoewel ons werk er nu op zit, is jouw traject als spreker pas begonnen. Presenteren is een levenslang leerproces, met elke dag nieuwe kansen om het beter te doen. Veel blijven oefenen is dus de boodschap! Enkel zo maakt eventuele plankenkoorts plaats voor gezonde adrenaline en veel goesting om op het podium te staan.

En die cocktail of mocktail die je beloofd werd? Terecht! Belofte maakt schuld! We sluiten de tweede trainingsdag af met een brouwsel dat op jouw lijf geschreven is. En dat mag je letterlijk nemen! Met de omschrijving van jouw sprekersstijl die je doorgaf, shaket onze *mixologist* een drankje dat perfect bij jou past!





POST-SESSIE

We laten je niet los! Ook na de Speak Easy-workshop volgen we de leertrajecten van de deelnemers op en bundelen we alle ervaringen uit de sessies. Als je geen olifantengeheugen hebt, hoef je je dus geen zorgen te maken: alle praktijk en theorie uit de workshops blijft beschikbaar. Omdat we weten dat we ook zo veel van elkaar leren, bundelen we de opnames van presentaties, video's met tips & tricks en feedback van teamleden. Die informatie kan je gemakkelijk terugvinden via een webpagina op de Sigmund-website die enkel toegankelijk is voor jou als deelnemer. Via deze schat aan informatie kan je altijd terugblikken op onze workshops. Maar ook als je concreet verder aan het werk wil, kan dat zeker! Met de VR-bril uit het barpakket kan je ook thuis blijven leren.





THE CHOICE IS YOURS

OPEN TRAINING SPEAK EASY XL

In de Speak Easy Open Training XL werken we een volledige dag face-to-face samen om van jou een écht podiumbeest te maken.

Wat krijg je allemaal?

- ✓ Een inleidende vragenlijst om een inschatting te maken van je niveau en ervaring
- ✓ Een cafépakket vooraf met Speak Easy-handleiding, een VR-bril en vele extra's
- ✓ Toegang tot een privé-webpagina met daarop nuttige filmpjes en extra documenten
- ✓ Een goedgevulde eendaagse sessie met lunch, begeleid door Guy Ooms en Jeron Dewulf
- ✓ Extra opvolging achteraf met nog meer tips & tricks
- ✓ Een cocktail of mocktail helemaal op jouw maat

Prijs: € 940/persoon *

OPEN TRAINING SPEAK EASY XXL

In de XXL-versie van de fysieke Speak Easy-workshop gaan we nog enkele stappen verder.

Je krijgt **alles uit de Speak Easy XL-training én het onderstaande:**

- ✓ Een extra sessie op een tweede dag met tussentijds ruimte om aan je eigen presentatie(technieken) te werken
- ✓ Een-op-eenbegeleiding tussen de sessies om goed voorbereid aan de tweede dag te beginnen
- ✓ Training in een greenkey-studio zodat jouw presentatieskills future-proof zijn

Prijs: € 1760/persoon *

WORD JIJ EEN ÉCHT PODIUMBEEST?

De eerstvolgende trainingen (telkens van 9u tot 18u) gaan door op:

Speak Easy XL

- ✓ Donderdag 15 september 2022

Speak Easy XXL

- ✓ Reeks 1 : dinsdag 8 maart 2022 & donderdag 17 maart 2022
- ✓ Reeks 2: dinsdag 31 mei 2022 & donderdag 9 juni 2022
- ✓ Reeks 2: dinsdag 4 oktober 2022 & donderdag 13 oktober 2022

Master Class Storytelling

- ✓ Dinsdag 8 november 2022

Master Class Greenkey

- ✓ Dinsdag 10 mei 2022
- ✓ Donderdag 17 november 2022

Van plan om je met een groep in te schrijven?

Super, want wanneer jullie je met tien mensen inschrijven, profiteer je van onze flexibele groepsorting! Meer nog, je groep kan verspreid komen over verschillende cursusdagen, dus geen nood als je niet allemaal op hetzelfde moment vrij bent.

Schrijf je
nu in!

Meer informatie? Stuur een mail naar hallo@sigmund.be



OVER SIGMUND

Een bedrijf heeft niets belangrijkers dan mensen, zowel intern als extern. De gedachte dat mensen de hoofdrol krijgen in de wondere wereld van organisaties, inspireert daarom alles wat Sigmund doet. We noemen dat **People First**: in alles wat we doen zetten we de mens centraal. Dat mag je vrij letterlijk nemen, want mensen komen bij ons op de eerste plaats.

Omdat we sterk geloven in de kracht van mensen, vormen zij de stem in al onze projecten. Van interne communicatie tot changetrajecten en zelfs HR-projecten: we zoeken samen - met jou en je collega's - naar een **oplossing op maat**. Voor wie we dat doen? Dat is om het even. Van KMO's die nog maar net uit de startblokken schoten tot spelers die op de wereldmarkt vertoeven, bij Sigmund staat de deur voor iedereen open.

Kortweg kan je alles wat we doen onderverdelen in vijf expertises: Change, Communication, Story, Branding en Community. Die vijf domeinen zetten we in om mensen mee te nemen naar een **gemeenschappelijk doel**. Hoe we dat doen? Dat varieert. Afhankelijk van het vraagstuk, kiezen we voor een combinatie van actieve workshops, een-op-eencoachings, innovatietrajecten, consultancy... Een hele boterham dus.

Nu, we weten dat de wereld niet stilstaat. Bij Sigmund bewegen we daarom graag mee. Om klaar te zijn voor de uitdagingen van morgen, introduceerden we **Hybrid Change**: een werkwijze die organisaties meeneemt naar *the best of both worlds*. We merken namelijk dat de combinatie van digitale én fysieke workshops, van online én offline trainingen, van laptop- én face-to-facemeetings de beste resultaten oplevert. En positieve veranderingen, dat is waar we voor gaan.

Nog niet helemaal duidelijk? Bekijk dan onze onepager hier rechts, die legt haarfijn uit wat we bij Sigmund doen.

Vind ons online



The graphic is a vertical one-pager for Sigmund. At the top, the word "SIGMUND" is written in large, bold, dark blue letters. Below it, a yellow horizontal bar contains the text "Producten en diensten worden gemaakt voor en door mensen, daarom zetten wij de" on the left and "MENS CENTRAAL" in a white circle on the right. A dark blue bar follows with "Bij Sigmund vertalen we dat als volgt" and "Involve • Communicate • Connect". The main body is divided into three horizontal sections. The top section features a target icon with an arrow and the text "naar een gemeenschappelijk doel." and "we nemen mensen mee". Below this are three yellow boxes: "Innovatie bevorderen", "Change faciliteren", and "Conflicten oplossen". The middle section has a light blue background with icons for "Samen" (two people), "jullie verhaal" (speech bubbles), and "breed gedragen visie" (magnifying glass). It includes the text "creëren we" and "en zorgen we voor een". Below this are three yellow boxes: "Consultancy", "Coaching", and "Workshops". The bottom section has a light blue background with icons for "Kmo", "Multinational", and "Overheid" (government building), and "Individueel" and "Groepen" (people icons). It includes the text "aan de hand van" and "en we doen dat voor iedereen.". At the bottom, a dark blue bar contains "Dat is wat Sigmund doet" and "Involve • Communicate • Connect". A white circle on the left contains the text "PEOPLE FIRST". The bottom right corner has the text "zo creëer je een breed draagvlak voor jouw producten en diensten." and the website "www.sigmund.be".

sigmund

Sigmund (Juny nv)
Montevideostraat 6A
2000 Antwerpen

Btw-nr. BE 0824.731.018
ING 652-8480961-42
IBAN BE77 6528 4809 6142
BIC BBRUBEBB

Website www.sigmund.be
Telefoon 03 685 28 87
E-mail hallo@sigmund.be