



## Wil je meer?

De bureaukalender 2019 is interactief. Iedere 1<sup>e</sup> van de maand vind je op [ingridnagel.com](http://ingridnagel.com) een oefening, filmpje of artikel passend bij het maandthema. Je kan deze .pdf kosteloos downloaden en zo jezelf ontwikkelen. Kennis delen is vermenigvuldigen. Train. Ontwikkel. Groei. Welkom bij Trainingsbureau Ingrid Nagel.

### MAANDTHEMA MAART: PRESENTEREN

Presenteren doe je altijd en overal. Dat kan groots zijn zoals een vakinhoudelijke presentatie voor een zaal vol experts, maar ook in een kleinere setting met je collega's tijdens een vergadering en soms zelfs een-op-een. Waar je ook presenteert altijd geldt de quote van deze maand 'Words will be just words, until you bring them to life.' Dus niet alleen wat je zegt is belangrijk, maar vooral hoe je het zegt. Wees authentiek en vol passie. We helpen je graag vooruit. Daarom delen we hier onze kennis, zodat jij elke presentatie tot leven brengt!

### KIJKEN

Wat kan ik doen als ik mij onzeker voel voor een presentatie?

Ingrid Nagel, presentatiecoach & communicatietrainer bij trainingsbureau Ingrid Nagel, vertelt hoe jij met meer zelfvertrouwen presenteert. Ben jij erg zenuwachtig als je moet presenteren of draai je je hand er niet voor om? [Dit filmpje](#) geeft je hoe dan ook nieuwe én praktische inzichten.

### DOEN

1. Kijken: In [februari](#) was het de opdracht om in een netwerkgesprek niet alleen over de visie van je bedrijf te spreken, maar juist te vertellen wat jou drijft. Is dat gelukt? Dit geldt ook als je presenteert! Waarom? Dat vertelt [Simon Sinek in zijn TED talk](#): Hoe grote leiders tot actie inspireren.
2. Moet je presenteren? Stap 1: bedenk een concreet en helder antwoord op de vraag: 'Wat wil ik dat mijn publiek gaat doen, laten of nooit meer vergeet?' Formuleer dit in een pakkende zin, die een 16-jarige begrijpt en aanspreekt. Dat is je kernboodschap.
3. Kies één tip uit het [inspiratiefilmpje van Ingrid](#) en pas die toe bij je eerstvolgende presentatie.

### EXTRA

Kijktip. Ingrid refereert er aan in haar filmpje, bij deze de link naar de [TED talk van Amy Cuddy](#): Je lichaamstaal vormt wie je bent.

---

# INGRID+

Is een initiatief van Trainingsbureau Ingrid Nagel  
[ingridnagel.com](http://ingridnagel.com) | 033- 7370459 | [email@ingridnagel.com](mailto:email@ingridnagel.com)



### WIL JE MEER?

Wie traint ontwikkelt. Wie ontwikkelt groeit. Wie groeit is slimmer, succesvoller en gelukkiger. Groei je mee? Met de trainingen van de INGRID+ Academy groeien jouw medewerkers. De interactieve en inhoudsvolle [trainingen](#) blijven inspireren. Training na training. Kies er één. Of kies ze alle 24. Wat je ook kiest. Je groeit. Als persoon, als organisatie.

Ben je er klaar voor? Om vooruit te gaan? Samen. Live. Ervarend leren. Daar geloven we in. Kom. Train. Ontwikkel. Groei.

### NIEUW

Naast INGRID+ persoonlijk is er nu ook INGRID+ zakelijk! Zo kun je alleen, maar ook samen met al je collega's trainingen volgen. Kijk bij de [INGRID+ Academy](#) voor alle mogelijkheden.

# INGRID+

Is een initiatief van Trainingsbureau Ingrid Nagel  
[ingridnagel.com](http://ingridnagel.com) | 033- 7370459 | [email@ingridnagel.com](mailto:email@ingridnagel.com)

# Hoe ontwikkel jij jouw talent?

