

# De kracht van jouw verhaal

## Leergang, training en workshop

Voor iedereen die wil  
inspireren, motiveren en  
verbinden

Met een persoonlijk verhaal  
en verbeeldingskracht

### Waarom jouw verhaal?

Je bent ervan overtuigd dat je iets waardevols te vertellen hebt en toch heb je het gevoel dat je woorden niet binnenkomen bij de ander. Verbinding maken met een ander kan alleen als je laat zien hoe jij je verbonden hebt met wat je wil delen (je boodschap). Tijdens 'De Kracht van jouw verhaal' leer je je verhaal te vertellen vanuit deze authentieke, ofwel, persoonlijke verbinding. Hiermee laat je zien wie je bent en wat je belangrijk vindt en dat maakt je authentiek en geloofwaardig. Dit doe je door wat je wil delen (boodschap) eerst dichtbij jezelf te brengen. Wat raakt jou? Waardoor ben jij geïnspireerd?

### Beeldend vertellen

Beelden brengen jou als verteller in de film van je verhaal. Alleen als jij 'daar' bent, kan je de ander uitnodigen om de film mee te beleven. Door beeld en beleving komt een verhaal binnen bij de luisteraar, blijft de betekenis en je boodschap hangen en kan je verhaal makkelijker worden doorverteld.

Verbeeldingskracht doet ook wat anders. Het helpt jou in de voorbereiding van het verhaal om betekenis te geven en inzichten te ontvangen. Op deze manier deel je niet zomaar een boodschap, je doorleeft deze en vertelt jouw unieke verhaal. Hoe dat werkt, ga je ervaren.

### Leren van en met elkaar

Deelname aan de leergang, training en de workshop vraagt de bereidheid om je persoonlijke kijk en ervaringen in te zetten. De groep is klein en dat vergroot de intimiteit en veiligheid om hiermee te experimenteren. Er is veel ruimte voor feedback tijdens de lessen. Van zowel trainer als deelnemers. Het is leren van en met elkaar.

### Theorie

Zo veel als nodig en zo min mogelijk. De training is sterk ervaringsgericht, ofwel leren via doen; oefening, ervaren, experimenteren, reflectie, feedback. Je ontvangt leestips voor verdere verdieping en inspiratie.

## DE LEERGANG

**Groepsgrootte:** Minimaal 4, maximaal 6.

**Tijden en doorlooptijd:** 6 on/offline lessen à 3 uur

**Doorlooptijd:** 4 - 6 maanden

Les 6 heeft een duur van 4 uur, indien mogelijk een fysieke bijeenkomst.

**Tijden:** 9.30-12.30 / 13.00 - 16.00

### TIJDSINVESTERING

Naast de bijeenkomsten dien je rekening te houden met:

- \* Het voorbereiden van een bouwsteen voor een verhaal
- \* Het schrijven van een verhaal
- \* Het verfijnen van je verhaal
- \* Feedback geven op een verhaal van een ander

### PROGRAMMA

LES 1: Verbinding met jezelf, hoe helpen beelden daarbij? Eerste vertelervaringen en theorie om een beeld krijgen van de leerstof en elkaar te ontmoeten.

LES 2: Praktische verteloefeningen om te ervaren hoe je je persoonlijk verbindt met wat je wil delen en de vertaalslag naar een vertelling. Deelnemers krijgen een huiswerkopdracht: het schrijven van een verhaal. Er is per deelnemer een contactmoment met de trainer ter ondersteuning tijdens het schrijfproces.

LES 3: Twee deelnemers vertellen hun verhaal en ontvangen feedback van de groep en de trainer. We reflecteren vanuit persoonlijke ervaring en theorie.

LES 4: Idem les 3.

LES 5: Idem les 3.

Elke deelnemer verfijnt het verhaal adhv de vertelervaring en ontvangen feedback.

LES 6: We gaan oogsten: Elke deelnemer vertelt het uiteindelijke verhaal.



Doen, ervaren,  
bewustwording  
en inspiratie.

## DE TRAINING

**Groepsgrootte:** Minimaal 4, maximaal 6.

**Tijden en doorlooptijd:** 3 on/offline lessen à 3 uur

**Doorlooptijd:** 2 maanden

**Tijden:** 9.30-12.30 / 13.00 - 16.00

### TIJDSINVESTERING

Naast de bijeenkomsten dien je rekening te houden met het voorbereiden van een kort verhaal.

### PROGRAMMA

LES 1: Verbinding met jezelf, hoe helpen beelden daarbij? Eerste vertelervaringen en theorie om een beeld krijgen van de leerstof en elkaar te ontmoeten.

LES 2: Praktische verteloefeningen om te ervaren hoe je je persoonlijk verbindt met wat je wil delen en de vertaalslag naar een vertelling. Deelnemers krijgen een huiswerkopdracht: 'boodschap vanuit beeld'.

LES 3: Speciale aandacht voor 'beeldende taal, hoe doe je dat?' Deelnemers delen hun korte verhalen ter afronding en feedback.

## DE WORKSHOP

**Groepsgrootte:** Minimaal 4, maximaal 6.

**Duur:** 1 les à 3 uur

**Tijden:** 9.30-12.30 / 13.00 - 16.00

### PROGRAMMA

Deelnemers gaan ervaren wat het effect is van 'jezelf laten zien' en zullen experimenteren met een vertelwijze die je verhaal nog krachtiger maakt: 'beeldend en zintuiglijk vertellen'.

Oefening baart kunst tijdens deze workshop!

## Reacties van deelnemers

Door ieders persoonlijk verhaal ontstond er direct een binding in de groep. Ik heb echt inspiratie opgedaan om mezelf meer te laten zien en te laten zien waar ik voor sta. Hiermee kan je veel meer de ander raken of in beweging zetten. Trainer Lisette Togtema was gedreven, eerlijk en wist een veilige setting te creëren. Wat een mooie middag!

*Marieke van de Sande, Werken in Friesland*

Lisette brengt energie. Door haar eigen open persoonlijkheid zorgde ze er voor dat ook ik me sneller kon openstellen ten opzichte van de groep. *Tamara de Graaf, Sowhatprojecten*

"Het luisteren naar elkaars verhalen zorgt voor begrip, door te horen wat de ander belangrijk vindt, wat de ander beweegt."

*Bert*

Ik vind het leuk om te merken dat je tips me in de praktijk helpen!

*Maurits*

Lisette is een geboren verhalenverteller die met haar authentieke, uitnodigende werkwijze een aangename en creatieve sfeer weet te creëren waarin ook mijn eigen verhalen beginnen te stromen. Goed voorbeeld doet goed volgen. En daarmee is bij mij het verlangen wakker gekust om ook na de workshop mijn eigen verhalen te blijven doen.

*Marjorie van der Kruis, Mens-en-Werk*

Heeft het mij de handige tools en tricks geleerd, die ik voor ogen had toen ik de beslissing nam om naar deze workshop te komen? Het heeft mij veel meer gebracht dan dit. Het gaat ook over verbinding leggen/creëren, kansen voor nu en in de toekomst benutten. Ik kan het in mijn dagelijkse werk heel erg goed toepassen.

*Freddie Eggens, Gemeente Almelo*

"Ik was me er niet eerder van bewust dat persoonlijke verhalen zo kunnen binnenkomen." *Jose*

## Over de trainer



Lisette Togtema, bedrijfskundige, trainer en verhalenverteller, gelooft in de kracht van verhalen. Verhalen waardoor je anders weggaat dan je gekomen bent. Tijdens haar loopbaan als consultant en trainer heeft ze ervaren hoeveel positieve energie er ontstaat als er meer openheid is onderling en nieuwsgierigheid naar elkaar. Dit brengt meer verbinding en verrijkt samenwerking. Op een toegankelijke manier nodigt ze mensen uit om 'op verhaal te komen'. Altijd met de kracht van verbeeldingen en vanuit het hart. Lisette sprak op TEDx en werkt voor zowel profit als non-profit organisaties.

Meer informatie: Lisette Togtema | 06 142 80 751 | [www.lisettetogtema.nl](http://www.lisettetogtema.nl) | [contact@lisettetogtema.nl](mailto:contact@lisettetogtema.nl)