



S3A7 Linda Myncke: Waarom spreekdurf niet zonder kriebels komt

Inleiding

In deze aflevering van *Elk stapje telt* spreekt Geert Hoffbauer met Linda Myncke, presentatiecoach, VR-trainer en oprichter van A+ Muze. Ze laat zien waarom spreekangst heel normaal is – en hoe je toch met impact en zelfvertrouwen leert spreken. Met inzichten uit het theater, de praktijk en innovatieve technologie.

Spreker: Linda Myncke – A+ Muze

Gastheer: Geert Hoffbauer – Elk stapje telt

Inhoudstafel

- Introductie en welkom – 0:00
- Wie is Linda Myncke? Haar aanpak en achtergrond – 0:50
- Waarom spreken voor een groep spannend blijft – 2:40
- Hoe positieve ervaringen je spreekdurf versterken – 5:30
- Wat we leren uit het theater over spreken met impact – 6:35
- Je eigen stijl vinden: authenticiteit boven imitatie – 10:28
- De rol van VR en technologie in spreektraining – 15:03
- Menselijke intuïtie vs. AI: wat echt verschil maakt – 21:39
- Praktische tips om sterker te spreken in het openbaar – 29:01

Kerninzichten per hoofdstuk

Introductie en welkom (0:00)

Geert stelt Linda Myncke voor als presentatiecoach, VR-trainer en oprichter van A+ Muze. Ze helpt sprekers communiceren met impact, vanuit hun stem, verhaal en presence. Haar achtergrond in theater en innovatieve aanpak met VR komt meteen naar voren.

Wie is Linda Myncke? Haar aanpak en achtergrond (0:50)

Linda combineert haar ervaring als actrice met technologie om realistisch te trainen in spreken. Ze gelooft dat durven spreken begint bij jezelf kennen en kriebels omarmen als signaal van betrokkenheid. Zonder kriebels is het voor haar niet belangrijk genoeg.

Waarom spreken voor een groep spannend blijft (2:40)

Linda legt uit dat spreekangst diep geworteld zit in ons brein, onder andere door evolutionaire reflexen en culturele geschiedenis. Vooral in Vlaanderen is er minder spreekdurf, omdat we historisch geleerd hebben om ons aan te passen in plaats van op te komen voor onze mening.

Hoe positieve ervaringen je spreekdurf versterken (5:30)

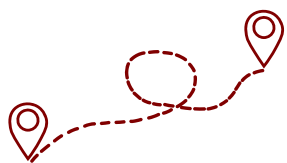
Door vaak te spreken en succeservaringen op te bouwen, groeit je zelfvertrouwen. Linda moedigt sprekers aan om te oefenen in verschillende contexten en publiek. Angst wordt kleiner naarmate je meer positieve bevestiging krijgt.

Wat we leren uit het theater over spreken met impact (6:35)

Linda gebruikt haar theaterervaring om sprekers structuur, presence en expressie aan te leren. Net als bij een theaterrol gaat het erom dat je verhaal geloofwaardig overkomt, vanuit voorbereiding en een diep begrip van je boodschap.

Je eigen stijl vinden: authenticiteit boven imitatie (10:28)

Spreken met impact betekent niet kopiëren, maar vertrekken vanuit jezelf. Linda pleit voor authenticiteit en laat zien hoe je inspiratie haalt uit rolmodellen zonder jezelf te verliezen. Ook in het theater leer je geloofwaardigheid van binnenuit opbouwen.





De rol van VR en technologie in spreektraining (15:03)

Linda vertelt hoe ze VR inzet om sprekers in realistische settings te laten oefenen. Met avatars, publieksreacties en AI-feedback kunnen mensen hun spreekstijl verfijnen. Ze onderzoekt voortdurend hoe technologie kan bijdragen aan meer zelfvertrouwen.

Menselijke intuïtie vs. AI: wat echt verschil maakt (21:39)

AI biedt veel mogelijkheden, maar raakt niet aan menselijke intuïtie. Linda ziet in haar werk hoe ze door observatie en afstemming op energie en lichaamstaal feedback kan geven die AI niet kan. De combinatie van mens en technologie is volgens haar het krachtigst.

Praktische tips om sterker te spreken in het openbaar (29:01)

Linda deelt concrete stappen: werk aan je structuur, mindset en voorbereiding. Wie goed voorbereid is, kan ontspannen spreken. Spreken is topsport: oefening, warming-up en visualisatie helpen om met meer vertrouwen op een podium te staan.

Meer weten?

Wil je meer weten over A+ Muze of contact opnemen met Linda Myncke? www.aplusmuze.com.

Meer over Elk stapje telt: www.elkstapjetelt.be.

