Over Alexandra Janssen

Alexandra Janssen is presentatiecoach en trainer. Na haar opleiding tot dramatherapeute en actrice werkte ze als acteur voor theater en televisie en als trainingsacteur bij bedrijven en instellingen. Sinds 2006 richt ze zich vooral op het coachen van individuen en kleine groepen in het geven van presentaties.

Zij leert haar klanten om hoe zij naar buiten treden te laten samenvallen met wie ze werkelijk zijn, om aanwezig te zijn en van daaruit het contact te leggen met de ander. Haar klanten werken in de wetenschap, bij de overheid en in het bedrijfsleven.

Alexandra gelooft dat zij alleen effectief met mensen kan werken als zij zelf belichaamt wat ze predikt. Daarom besteedt ze voortdurend aandacht aan haar persoonlijke ontwikkeling.
Met 30 jaar ervaring in danslessen in zowel Nederland als Spanje, gebruikt ze deze passie en inspiratie graag in haar trainingen.

Contactgegevens

info@alexandrajanssen.nl
www.alexandrajanssen.nl
06 - 24 66 94 24

Enkele reacties

"Heel knap wat je in korte tijd met ons hebt bereikt."

"Alexandra laat zien door beweging en stem, welke impact flamenco kan hebben op je aanwezigheid. Dat is heel veel. Ik ging mezelf steeds beter voelen. Dankjewel voor deze bijzondere middag, ik voel me nu meer in mijn lichaam, het was heerlijk om mijn passie en sensualiteit gevoeld te hebben."

"Ik heb me daadwerkelijk in mijn kracht en kwetsbaarheid gevoeld".

"Je hebt een fijne manier van begeleiden: gecentered, sensueel, inspirerend, liefdevol en aandachtig"

"Wat een mooie manier om jezelf te leren presenteren. Je eigen trots en kracht voelen en durven tonen. En de intimiteit van jezelf laten zien en daarin contact maken werkt ontzettend versterkend om te kunnen presenteren."

foto's Alexandra door Arjan Broek Fotografie

Flamenco als Spiegel

Hoe neem jij de ruimte?

In deze workshop nemen we de Spaanse dansvorm Flamenco als ingang om je aanwezigheid te ervaren. Je leert meer over hoe jij je presenteert, hoe je je lichaam draagt en tot uitdrukking brengt. En je ervaart hoe het is om jouzelf als stralend middelpunt in het licht te zetten.

We gaan oefenen met in en voor de groep dansen en met het klappen van het ritme. Je gaat spelen met je trotse houding en je laat je zien: Hier ben ik! Je ervaart de spanning én het plezier van het jezelf laten zien. Je gaat kijken en bekeken worden en moedigt anderen aan. Tot slot dans je een korte solo in de kring.
Samen maken we er een feestje van!

Deze workshop is voor iedereen die het leuk én spannend vindt om in het centrum van de belangstelling te staan, die bereid is zijn of haar kracht en kwetsbaarheid te onderzoeken en met plezier zijn of haar vitaliteit wil ervaren.

¡Vamonos Por Fiesta!

Wat aan bod komt

- Korte geschiedenis over flamenco
- Palmas (klappen van het ritme)
- Je leert een aantal flamenco danspassen
- Aandacht voor je lichaamshouding
- Spelen met en vergroten van jouw presence
- Ervaren van jouw kracht en kwetsbaarheid in contact met anderen
- Opkomen en jouw podium claimen
- Kijken en bekeken worden
- Met plezier in de volle belangstelling staan

Achtergrond

In mijn presentatietrainingen speelt Presence een belangrijke rol. Een van mijn inspiraties is de dansvorm Flamenco uit Andalusië, de zuidelijkste provincie van Spanje.

Flamenco spreekt tot de verbeelding. Iedereen heeft wel eens een gepassioneerde danser(es) gezien die voluit in ‘duende’ (bezield) danst. We worden erdoor geraakt. En het verlangen wordt aangesproken om ook ‘los’ te kunnen gaan, ons temperament voluit expressie te geven.

Ik houd van flamenco vanwege de muziek en de dans, maar ook vanwege de natuurlijke trots die erin tot uitdrukking komt. Er zit een vanzelfsprekendheid in om de ruimte te nemen en totaal aanwezig te zijn in het moment. ‘Hier ben ik’. Graag neem ik je hierin mee zodat jij met plezier jouw podium kan nemen.

Deze bijzondere en leerzame workshop (van een hele of een halve dag) kan worden ingezet in programma’s gericht op leiderschap, persoonlijke ontwikkeling en als teamactiviteit. Er is de mogelijkheid om de workshop af te sluiten met een gitarist en een zangeres voor de ultieme fiesta!

Alexandra Janssen
schitteren in aanwezigheid