

Infosheet

ZEKER ZINGEN



Van zenuwen naar zelfvertrouwen in 8 weken

Anke Taheij & Rowan Boele

WAT IS ZEKER ZINGEN?

Zeker Zingen in 8 Weken is een zangtraject waarin je werkt aan veel meer dan alleen je stem.

Zeker Zingen is een traject waarin zang, mindset en persoonlijke groei samenkomen. We gebruiken inzichten uit de psychologie, coachingsoefeningen en zangtechnieken die je direct toepast op je eigen stem.

Je ontdekt wat er gebeurt als zenuwen de overhand nemen – en hoe je dat kunt ombuigen naar kracht en plezier.

Binnen een veilige en inspirerende omgeving bepaal je je eigen doelen en grenzen. Je krijgt de ruimte om te experimenteren, te groeien en jezelf te verrassen. Zo leer je niet alleen beter zingen, maar vooral **zekerder zingen**.

VOOR WIE ZEKER ZINGEN?

**ZEKER
ZINGEN**

Zeker Zingen is er voor iedereen die voelt dat er “meer” in zijn of haar stem en optreden zit, maar wordt tegengehouden door zenuwen of onzekerheid.

- *Heb je last van podiumangst?*
- *Zing je graag, maar houd je jezelf nog in uit angst wat anderen denken?*
- *Wil je je zangtechniek verbeteren én met meer zelfvertrouwen optreden?*

Dan is Zeker Zingen voor jou.

Of je nu beginner bent of al langer zingt, dit traject helpt je om je eigen stem te ontdekken, je grenzen te verleggen en met plezier en lef het podium op te stappen.

Aangenaam, ik ben **Anke Taheij!**

Oorspronkelijk kom ik uit Roosendaal en inmiddels woon ik in Rotterdam. Als arbeids- en organisatiepsycholoog, coach en zangdocent heb ik een grote passie voor persoonlijke ontwikkeling én voor zingen. In mijn werk breng ik die werelden samen: *niet alleen anders klinken, maar je ook anders voelen.*

Tijdens mijn opleiding aan het Universal Voice Instituut ontmoette ik Rowan. Samen combineren we onze kennis en ervaring, want zelf weten we ook dat zingen heel kwetsbaar kan zijn.

Ik kijk ontzettend uit naar onze samenwerking, want leren gaat nu eenmaal makkelijker en is veel leuker als er ook bij gelachen mag worden en dat zit bij ons twee wel goed.

In deze cursus onderzoeken we, met mijn kennis uit de psychologie en zangtechniek, wat er gebeurt als zenuwen je in de weg zitten en hoe je je lefspier kunt trainen. Jij bepaalt je eigen leerdoelen en grenzen, zodat we samen een veilige en inspirerende leeromgeving creëren. Daarbinnen mag je experimenteren, proberen, groeien en jezelf verrassen.



Hoi, ik ben **Rowan Boele!**

Ik werk al meer dan zeven jaar als performer en vocal coach. Vanuit mijn eigen zangstudio help ik mensen om met plezier en zelfvertrouwen hun stem te laten horen. Daarnaast sta ik zelf regelmatig op het podium als zangeres.

Mijn passie ligt in het begeleiden van mensen bij het ontdekken van hun stem. In mijn lessen draait het om zangtechniek én om een veilige plek waar je jezelf durft te laten horen.

Positiviteit, plezier en praktische tips staan in de zangles centraal. Ik geef je simpele tools waarmee je meteen verschil hoort én voelt. Geen ingewikkelde theorie, maar concrete handvatten die werken. Zingen moet vooral leuk zijn, en dat is precies de sfeer die ik graag creëer: ontspannen, motiverend en met een flinke dosis humor.

Tijdens mijn opleiding aan het Universal Voice Instituut ontmoette ik Anke. Onze samenwerking ontstond vanzelf — we delen een liefde voor zang, interesse in het brein en een gezonde portie relativeringsvermogen met humor. Samen zorgen we voor een veilige, inspirerende leeromgeving waarin jij mag ontdekken, groeien en vooral: met overtuiging en plezier mag zingen.



INHOUD ZEKER ZINGEN

ZEKER
ZINGEN

Dit is het lesprogramma van Zeker Zingen 2026

Zaterdag 28 maart | 10.00-14.00u

Opening Zeker Zingen

De gezamenlijke opening van Zeker Zingen. We leren elkaar kennen, starten met het groepsnummer en gaan individueel aan de slag met Anke om persoonlijke leerdoelen op te stellen.

Week 14 - Individuele zangles

Een individuele zangles, gegeven door Rowan, om te werken aan jouw gekozen lied. Dag en tijdstip worden in overleg bepaald.

Week 15 - Individuele zangles

Zaterdag 18 april | 10.00-14.00u

Groepssessie

We gaan verder met het groepsnummer, werken aan groepsopdrachten, oefenen in kleine groepen en passen de theorie in de praktijk toe.

Week 17 - Individuele zangles

Week 17 / 18

Online Coaching

Een online, individuele 15-minuten sessie waarin Anke bij je incheckt en de voortgang bespreekt.

Week 18 - Individuele zangles

Zaterdag 9 mei | 10.00-14.00u

Groepssessie

We gaan verder met het groepsnummer, werken aan groepsopdrachten, oefenen in kleine groepen en passen de theorie in de praktijk toe.

Week 20 / 21

Individuele zangles

Zaterdag 23 mei | 10.00-14.00u

Afsluiting Zeker Zingen

We sluiten Zeker Zingen gezamenlijk af en organiseren een kleinschalig optreden. Dit is **geen verplicht** onderdeel en bekijken we aan de hand van ieders proces en voortgang.

DIEPER IN DE INHOUD VAN ZEKER ZINGEN

ZEKER
ZINGEN

Dit zijn de coach onderwerpen voor meer lef en zekerheid:

Introductie

We kunnen dit zenuwen aanpakken op 6 verschillende niveaus: fysiek, emotioneel, mentaal, gedrag, omgeving en zingeving. Welk niveau jou het meest aanspreekt, gaan we samen ontdekken. Ben je een piekeraar? Dan kun je vast wel wat met het mentale niveau óf laat je juist uitdagen en ga aan de slag met je lijf in plaats van je hoofd?

Voice Dialogue

Met behulp van Voice Dialogue gaan we in gesprek met onze eigen kritische stemmetjes. Waar komt die strenge stem vandaan? Wat zegt hij eigenlijk en waarom? En: waar beschermt hij je voor?

RET: relatieve effectiviteit training

Wat als onze overtuigingen ons er van overtuigen dat we het beter niet kunnen doen? Door onze overtuigingen te leren kennen en uit te dagen leren we wanneer ze ons helpen en wanneer ze ons belemmeren.

Hoe bereid je je voor op een optreden?

Natuurlijk kun je ontzettend je best doen op je zangtechniek, maar als je bang bent dat je zelfvertrouwen je in de steek laat kun je ook oefenen met een visualisatie. Door het optreden stap voor stap te doorleven, is het lang niet meer zo spannend als het échte moment is aangebroken.

Omgeving: hoe ga je om met alle mensen om je heen?

Krijg je weleens kritiek of juist een compliment? Wat vind jij van jouw publiek en wat verwacht je van hen? Door naar onszelf (en anderen) te luisteren met aardige oren luisteren we technisch naar onze zangtechniek, maar zonder oordeel over goed, mooi, slecht of fout.

De Waarom-vraag

Tot slot komen we aan bij het niveau van zingeving. Waarom zing jij zo graag? Wat betekent het voor jou? Voor wie zing jij? Met behulp van kernwaarden gaan we op zoek naar jouw reden om wél te zingen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Zeker Zingen 2026 loopt van 28 maart t/m 23 mei.

De individuele zanglessen vinden plaats op Takkebijsters 7, Breda. De groepssessies vinden plaats in Dorpshuis De Klip, Dorst.

- 5 individuele zanglessen
- 4 groepssessies
- 2 individuele momenten met psycholoog Anke, waarvan één online moment
- We werken aan een zelfgekozen lied en een groepsnummer
- Mogelijkheid voor een kleinschalig optreden
- 8 weken focus om de rest van je leven er profijt van te hebben
- Je werkt met gediplomeerde zangdocenten en psycholoog

Kosten voor dit totaalpakket bedraagt €195 per persoon. Doorgang bij minimaal 6 deelnemers



Na 8 weken Zeker Zingen sta je anders tegenover je eigen stem en zangkwaliteiten. Je hebt niet alleen meer controle over je stem, maar ook over je zenuwen.

Je leert:

- Je zangtechniek beter te gebruiken, zodat je stem vrij en krachtig klinkt.
- Hoe je met je mindset spanning kunt ombuigen naar positieve energie.
- Dat optreden niet spannend hoeft te zijn, maar juist leuk kan zijn.
- Te vertrouwen op jezelf, zodat je écht kunt genieten van het zingen.

Kortom: Zeker Zingen geeft je de tools, het vertrouwen en de boost die je nodig hebt om met lef, plezier en overtuiging je stem te laten horen

ZEKER ZINGEN



Van zenuwen naar zelfvertrouwen in 8 weken

MELD JE AAN VIA
rowanboele.com/zekerzingen