

12.2 Een presentatie houden

Een goede voorbereiding is meer dan het halve werk. Toch blijft er een aantal zaken over die op het moment zelf geregeld moeten worden.

12.2.1 Ga op een goede manier met spanning om

Last van zenuwen voor uw toespraak? Dan bevindt u zich in goed gezelschap, want ook ervaren sprekers, zoals acteurs en politieke leiders, kunnen nog steeds bij zichzelf een onrustige ademhaling en een onbestemd gevoel in de maag constateren vlak voor een belangrijk optreden. Toch heeft de ene spreker er meer last van dan de andere. Hoe kunt u effectief omgaan met spanning?

Denk niet aan angst maar aan opwindning

Bestrijd gedachten die uw zelfvertrouwen ondermijnen en spanning doen toenemen. Een troost is dat de spanning wegeeft als u even bezig bent met uw toespraak. Een tweede troost is dat het publiek uw zenuwen vaak nauwelijks ziet, tenzij u het er erg dik bovenop legt. En ook al gaat er een keer iets fout door de spanning: een spreker mag fouten maken. Niemand in het publiek verwacht een volledig perfecte performance.

Voelt u spanning? Prima: die opwindning hebt u nodig om een goede presentatie te leveren.

Put hoop uit goede voorbereiding

Het meeste vertrouwen in een goede afloop kunt u putten uit een goede voorbereiding. Begin daarom op tijd en schuif het niet voor u uit. Weet wat u wilt bereiken, wie uw publiek is en wat de hoofdpunten van de toespraak zijn. Zorg dat er een paar punten in uw verhaal zitten die echt de moeite waard zijn. Zorg voor goede visuele ondersteuning. En oefen uw toespraak zo veel mogelijk.

Maak u vertrouwd met de zaal

Onbekende situaties kunnen onzekerheid veroorzaken. Zorg dat u op tijd aanwezig bent om u de vreemde zaal waar u gaat presenteren 'eigen' te maken. Wilt u onaangename verrassingen zo veel mogelijk uitschakelen, controleer dan de volgende punten.

- *Geluid.* Hebt u een microfoon nodig? Hoe zet u hem aan en uit? Test de microfoon, zodat de versterker luid genoeg staat zonder te gaan 'rondzingen'.
- *Licht en temperatuur.* Waar zitten de lichtknopjes? Wat te doen als de zon te fel naar binnen schijnt? Hoe de zaal te verduisteren als u slides wilt laten zien of werkt u met een beamer? Hoe is de verwarming bij te regelen? Hoe werkt de airconditioning, kunnen de ramen open?
- *Opstelling podium.* Komt u niet in het licht van de projectie te staan? Waar legt u uw aantekeningen neer? Lig uw laserpen op zijn plaats? Waar staat de computer opgesteld?

Doe ontspanningsoefeningen

De spanning kan – ondanks alle voorbereidingen – vlak voor de toespraak toch nog behoorlijk oplopen. De volgende oefeningen kunt u vrij onopvallend uitvoeren, voordat u aan de beurt bent in de volle zaal, tijdens een voorafgaande presentatie, maar ook even op het toilet, voordat u de zaal in gaat.

- Adem langzaam diep in door uw neus; houd de adem zes seconden vast en adem dan weer langzaam uit. Doe dit een paar keer bewust voor u opstaat om te gaan presenteren. Blijf rustig doorademen tijdens uw presentatie: goede diepe buikademhaling dwingt u tot ontspanning.
- Bal langzaam uw vuisten tijdens een diepe inademing en ontspan ze tijdens een uitademing.

12.2.2 Maak contact met uw publiek

Oogcontact

Sommige sprekers lijken contact met hun kathedraker voldoende te vinden. Toch raden we u aan een groot deel van uw energie tijdens de voordracht te steken in het contact maken met het publiek. Het belangrijkste daarbij is dat u de mensen in de zaal aankijkt en aanspreekt. Anders voelt het publiek zich niet meer betrokken bij de voordracht en wordt de verleiding groot om iets anders te doen, bijvoorbeeld vast een volgende vergadering voor te bereiden.

Andere voordelen van oogcontact: u ziet hoe de luisteraars reageren op uw verhaal. Mensen lachen als ze het leuk vinden, kijken begrijpend of verbaasd, fronsen als ze u niet kunnen volgen (u ziet dat en geeft snel wat extra uitleg) en laten het merken als ze u niet goed verstaan. Oogcontact geeft klantenbinding.

(Retorische) vragen stellen

Een vraag in een toespraak valt op door een andere zinsmelodie waarmee hij wordt uitgesproken en een afwijkende zinsbouw. Ze leveren verhoogde aandacht op van het publiek. U kunt echte vragen opwerpen waar het publiek even over na moet denken ('Weet u hoeveel fietsen er per dag in onze provincie gestolen worden?') en waarop u (later) zelf het antwoord geeft. Een andere mogelijkheid is het stellen van retorische vragen, vragen waarop de luisteraars het antwoord al weten of waarbij het antwoord in de vraag verstopt zit ('We kunnen toch niet allemaal met een pistool onder ons kussen gaan slapen?').

Publiek aanspreken

Maak uw toespraak persoonlijk door uw toehoorders aan te spreken. Gebruik u of jullie in plaats van men, gebruik voorbeelden waarin uw publiek een rol vervult. Zorg dus dat iedereen zich betrokken voelt bij wat u zegt. Het publiek moet het gevoel krijgen: 'Dit is ook voor mij bedoeld'. Een beproefd middel is ook het gebruik van wij: de afstand tussen spreker en luisteraars wordt kleiner als de spreker aangeeft dat hij met de luisteraars in dezelfde positie verkeert.

- 'Stel, u hebt iedere dag een uur extra te besteden. Waaraan zou u ...'
- 'Gisteren was ik even in ons oude gebouw. Weet u nog hoe we altijd in de pauze op de binnenplaats met zijn tienden stonden te roken?'

Of u doet alsof u een dialoog met het publiek voert:

'Ja', zult u nu denken, 'hij heeft mooi praten, want hij hoeft al die onderzoeken niet uit te voeren.'

12.2.3 Gebruik uw stem en houding effectief

Menig spreker heeft last van een *koude* start. Hij begint te spreken, maar de stem hapert en kraakt. Met een paar keer krachtig de keel schrapen hoopt de spreker de stem toch op gang te brengen. Het duurt vaak enkele zinnen voordat de stem goed klinkt. Zo'n valse start maakt geen sterke eerste indruk.

De volgende adviezen kunnen u helpen over uw stem te beschikken als over een betrouwbaar instrument.

Adviezen voor voorbereiding

- *Rook en drink weinig.* Als u de voorbereiding op uw toespraak echt serieus wilt aanpakken, is het raadzaam zo min mogelijk te roken en te drinken. Alcohol en roken geven ontspanning, maar ook irritatie van het slijmvlies en ze veroorzaken heesheid. Andere gehele stembedervers zijn: hard fluisteren, gillen en 'conversatie' in een discotheek.
- *Maak uw stem los.* Zo kunt u voorkomen dat uw stem al in de eerste minuut van de toespraak hees wordt. Hier volgen drie beproefde oefeningen:
 - Briesen als een paard is een mooie oefening om het hele stemgebied los te maken: klapper met uw lippen. Bries eerst zonder toon; daarna met toon – ook van hoog naar laag en andersom.
 - Uittrekken: rek uzelf uit, zet uw mond goed open en laat al doende het geluid 'naar binnen' komen: ââââh. Geen kracht zetten.
 - Spreekzingen ofwel uw vaste opera-act onder de douche. Probeer bijvoorbeeld de beginzin van uw presentatie ('Drinkt u, dames en heren, wel genoeg?') met verschillende emoties uit te spreken en te zingen: boos, vrolijk, verdrietig, licht geamuseerd. Deze oefening brengt de dynamiek en variatie van de stem op peil.
- *Probeer de akoestiek van de zaal even uit.* Het is prettig om uw eigen stem even te laten klinken in de zaal, zodat u enigszins een idee hebt hoe luid, nadrukkelijk en snel u moet spreken.
- *Zoek ontspanning.* Ontspan uw spieren (vooral de kaken, schouders en nek). Wees u bewust dat u zit (of staat). Voel uw eigen gewicht, zodat uw adem laag in de buik zakt.

Adviezen tijdens de toespraak

- *Zorg voor een goede houding:* stevig én ontspannen. Wandel rustig naar de plaats waar u zult spreken. Geef dan even aandacht aan uw houding. Verdeel het lichaamsgewicht over beide voeten, ga rechtop staan en toch ontspannen.
- *Adem laag en rustig.* Hap niet van tevoren naar adem, neem een rustig tempo. Het tempo moet lager liggen dan bij een gemiddeld gesprek, ook al lijkt dat misschien voor uzelf wat overdreven. Als de zaal wat meer nagalm heeft, is het beter rustiger en met nadruk te spreken.
- *Spreek zo luid dat u achter in de zaal goed te horen bent.* Varieer uw stemgeluid als er belangrijker of minder belangrijke passages in uw verhaal zijn, maar laat uw stem nooit zover wegzakken dat u nauwelijks meer verstaanbaar bent. Zet geen kracht. Vul niet de zaal, maar uzelf met klank (resonantie).
- *Breng variatie aan in de zinsmelodie.* Voorkom slaapverwekkende monotone door grotere verschillen in toonhoogte te maken en die verschillen vaker toe te passen. Iets meer drama maakt een voordracht levendiger. Ook het inlassen van spreekpauzes vlak na belangrijke uitspraken, of om