Persoonlijk presentatieplan: Verbeteren van presentatievaardigheden

**Sterke punten:**

- Ik kan goed en duidelijk uitleggen en weet complexe materie begrijpelijk te maken voor anderen.

- Kritisch en zelfreflecterend vermogen hebben om de eigen presentatievaardigheden te evalueren en te verbeteren

- Ik ben goed in non-verbale bewegingen te doen tijdens de presentatie.

**Minder goede punten/ lastig aan presenteren:**

- Ik ben soms nerveus tijdens het presenteren, wat mijn spreken kan beïnvloeden en mijn houding kan beïnvloeden.

- Ik vind het soms lastig om oogcontact te maken met het publiek en stil te blijven staan tijdens het spreken.

- Tijdens het presenteren moet ik goed letten dat ik op een rustig tempo praat en goed duidelijk blijf spreken.

- Bij het beginnen van een presentatie is het belangrijk dat ik eerst goed de aandacht trek voordat ik daadwerkelijk begin.

- Voor de presentatie moet ik mezelf een beetje aanpassen op de situatie met hoe ik ben gekleed (muts af).

- Ik moet op het niveau van mijn stem letten, ik praat vaak te zacht.

**Doelstelling:**

- Ik wil tijdens dit vak leren om meer ontspannen te presenteren, met meer zelfvertrouwen en overtuiging.

- Ik wil mijn houding en oogcontact verbeteren om meer verbinding te maken met het publiek en hun aandacht vast te houden.

- Ik wil graag dat ik goed en duidelijk verstaanbaar ben door eerst de aandacht van het publiek te trekken en daarna rustig mijn ding en te doen.

**Aanpak:**

- Ik ga werken aan mijn zelfvertrouwen en ontspanning door oefeningen te doen om mijn ademhaling te beheersen en mijn houding te verbeteren.

- Ik ga ook werken aan het maken van oogcontact met het publiek en stil blijven staan tijdens het spreken, door te oefenen met spreken voor een spiegel of met vrienden/ familie.

- Ik zal feedback vragen aan anderen over mijn presentatievaardigheden en specifiek vragen om tips over mijn houding en oogcontact.

- Bij de aankomende presentaties ga ik eerst een soort van opening doen om de aandacht te trekken, heel eventjes stilte houden en daarna ga ik beginnen met de inleiding.

- Ik wil er specifiek op gaan letten dat ik niet te snel praat en dat ik luid en duidelijk praat.

- Ik moet nog luider praten dan dat ik normaal luid vind.