

Pijlers der presenteren

(in een notendop ...een heel kleine)

I. Voorbereiding

- Bereid de presentatie goed voor. Je kan improviseren, maar zorg dat je steeds op iets terug kan vallen. Improviseren is bovendien alleen weggelegd voor zeer vlotte sprekers.
- Beweeg je in de geest van je publiek. Welke stijl moet ik hanteren?
- Kom verzorgd ten tonele. Maak indruk. The spotlights are on you! Showtime!
- Maak een planning en baken de inhoud vooraf duidelijk af in functie van de hoeveelheid spreektijd die ter beschikking is.
- Wijzingen op het allerlaatste moment zijn nooit goed.
- Wees vertrouwd met de ruimte. Kom vroeg, loop door de presentatieruimte, controleer aansluiten en het gebruik van een microfoon.
- Oefen in de spiegel (beginner) / Neem je presentatie op en luister naar je eigen stem (Gevorderd) / Presenteer als test voor een groep (Moeilijk)
- Print je presentatie uit voor het geval de techniek het laat afweten.
- Deel de presentatie logisch en opbouwend in. Betrek het publiek en sluit af met een korte samenvatting.
- Denk na welke vragen het publiek mogelijks zou kunnen stellen?
- Voorzie een demo (?)
- Voorzie een inleiding: wie zijn we? Wat gaan we vertellen? Hoe gaan we ons verhaal opbouwen? Hoeveel tijd neemt de presentatie in beslag? Wanneer kan het publiek vragen stellen?
- Zoek een originele opener.

II. MIMIEK (gelaatsuitdrukkingen en lichaamshouding)

Kort

- ✓ Hoe breng ik mijn verhaal? Ben ik **statisch** of eerder **hyper-dynamisch**?
- ✓ Ik zie er **verzorgd** uit en ben voldoende **uitgerust**.
- ✓ Ik **glimlach** wanneer ik naar een andere persoon kijk.
- ✓ Ik tracht zoveel mogelijk **spieren** in mijn gezicht te gebruiken.
- ✓ Ik sterk mijn **performance** door een goede houding aan te nemen en een positieve lichaamstaal uit te stralen.
- ✓ Hoe **sta** ik?

Presenteren, presenteren... wie zijn best doet, kan het leren!

Vaak wordt er gezegd dat presenteren een kunst is. Hoewel het dat inderdaad is, kan je ook heel wat zelf leren – zelfs wanneer je denkt geen aanleg te hebben om voor een groep te spreken. De *checks* hierboven geven in een oogwenk weer wat er precies wordt bedoeld met mimiek. Natuurlijk kan dit ook uitgebreider. Laat ons even enkele tips overlopen.

- Indien je zenuwachtig bent, doe je best enkele ademhalingsoefeningen voor je begint. Wie zijn ademhaling kan controleren, beheerst zijn spreektempo en dus bij uitbreiding het gesprek of de omgeving waarin je je bevindt. Het oude **adem door je neus en adem uit door je mond** geldt hier nog steeds! Glimlach wanneer je uitademt.
- Vaak vergeten we om te lachen naar ons publiek (of zelfs de persoon waarmee we praten). We doen dit absoluut niet met opzet, maar denk even na: iemand die glimlacht naar je, vindt je sowieso veel interessanter dan iemand die nors kijkt. Een goede truck om toe te passen, is om voor jezelf een kleur uit te kiezen en telkenmaal te glimlachen wanneer je deze kleur ziet in je omgeving. Dit bevordert trouwens ook je eigen welbevinden. Na ruime tijd zal je merken dat je de kleurentruck helemaal niet meer nodig hebt en het redt zonder. Positiviteit wint altijd!
- Iemand die voldoende uitgerust is, komt veel enthousiaster over. Probeer dus de dag voor een presentatie vroeg te slapen.
- Speur met je blik het publiek af. Iedereen hunkert naar de blik van de spreker, dus geef het publiek ook waar ze op wachten. Gun hen enkele momenten van je tijd tijdens het presenteren en kijk hen in de ogen aan. Vergeet niet te glimlachen; je zal merken dat de persoon naar wie je kijkt hoogstwaarschijnlijk ook zal glimlachen naar je. Oogcontact werkt.
- Mensen onthouden woorden zeer slecht. Vandaar hebben we een tool of methode nodig die ons toelaat om woorden aan een gebaar te linken – het te visualiseren, zeg maar. Je presentatie valt of staat niet alleen door inhoud. Lichaamstaal is cruciaal wanneer je je publiek wil begeisteren en mentaal wil uitdagen.

Hoe doe je dit nu precies? Als publiek komen we voor mooie, echte verhalen die we ons kunnen voorstellen. Het verhaal is de belangrijkste abstractie die er is. We wisselen er onze emoties en gedachten mee uit en het ons toe om een andere persoon een duidelijkere kijk te geven op hetgeen je hem of haar vertelt. Wat we ons dus niet kunnen voorstellen of letterlijk voor ons wordt uitgebeeld, begrijpen we meestal minder goed. Je lichaam is dé tool bij uitstek om je hier even bij te springen.

We gebruiken onze handen om onze woorden kracht en emotie bij te zetten. Zij zijn het verlengstuk van onze gedachten. Vergeet maar niet dat je iets kan visualiseren door handgebaren te gebruiken – denk aan een mime-speler. Verder uiten je handen gevoelens. Begeleid het publiek in hoe ze zich moeten voelen wanneer jij dit vertelt. Moeten ze gelukkig zijn? Moeten ze opgewekt zijn? Moeten ze lachen? Etc.

- Presenteren kan je ook vergelijken met walsen. In dit geval moet jij leiden. Als leider moet je voor de groep kunnen staan – zonder angst – en gebruik je je eigen emoties om je presentatie in de richting te pushen waar jij ze naartoe wil laten gaan. Laat het publiek niet kiezen, maar stuur aan! Laat je zeker ook niet afschrikken wanneer het even stil is in de zaal. Gebruik deze “momenten” om even iets te laten bezinken. Soms heeft het publiek even nood om zelf tot zijn zinnen te komen. Je kan deze momenten ook gebruiken als *suspense moments*. Dit zijn ogenblikken wanneer je spanning kan opbouwen en de groep werkelijk in je presentatie kan laten opzuigen. Begrijp dat bewust toegepaste pauzes ook behoren tot het non-verbale deel van het verhaal. Zorg dus kortom voor een interactieve houding richting het publiek.
- Kies een centrale plaats van waaruit je iedereen makkelijk kan aankijken.
- Denk na bij het gebruiken van gebaren. Bijvoorbeeld: er is een verschil tussen wijzen naar je publiek en een open hand strekken naar je publiek!
- Werk breed! Kleine handgebeuren vallen weg voor mensen die verder van je verwijderd zijn.
- Het veel of onrustig bewegen van de handen geeft niet alleen de gespannenheid van de spreker weer, maar kan de luisteraars ook afleiden van het verhaal. Krabben aan de armen, friemelen aan kledij etc. kan je beter achterwege laten. Je kan eventueel kiezen op een pen of laser in de hand te houden indien je niet weet wat doen met je handen, maar let erop dat je bv. niet gaat klikken met je pen. Kortom, denk na over je bewegingen.
- **Jouw houding is de spiegel van wat je publiek over je zal denken.** Kruis NOOIT je armen of benen. Dit is een ultieme, gesloten houding. Iedereen kent alle andere klassiekers wel, zoals handen in de broekzakken of handen op de heupen. Je handen afwisselend gebruiken om gebaren te lanceren en dan weer langs je lichaam laten

hangen, komt in tegenstelling tot wat je misschien denkt helemaal niet houterig over. Kijk maar eens naar goede sprekers. Hun armen zijn ofwel half-gebogen of hangen naast hun lichaam. Naarmate de presentatie vordert, gebruik je automatisch je handen ook meer. Sta steeds rechtop met je borst vooruit.

- Naast jouw lichaamstaal, is het belangrijk om ook te letten op de lichaamstaal van je toehoorders. Wees bewust van de lichaamstaal van je publiek, want zij geven de mogelijkheid om je presentatie bij te sturen. Zo kan je bv. door wisseling in stemvolume of door het maken van een humoristische opmerking de indommende mensen er weer bij halen.

III. SPREKEN (presenteren, spreektempo, intonatie en stemkleur)

Kort

De stem is de spiegel van de gedachten. Gebruik hem dus wijselijk. Of je boodschap overkomt, hangt dus af van je stem: het volume waarmee je spreekt, je intonatie. Neem thuis je presentatie op en beluister deze meerdere keren. Ga na welke zinsdelen je krachtig uitspreekt en welke niet. Met je stem kun je namelijk het belang van bepaalde passages extra onderstrepen. Bedenk van tevoren wat voor invloed zenuwen op je stemgeluid kunnen hebben. Vaak ga je sneller praten, mompelen of kraakt je stem. Met ademhalingsoefeningen kun je je zenuwen beheersen en je stem controleren. Open je mond overdreven tijdens het oefenen van je presentatie en net iets minder wanneer het voor echt is. Je zou ervan verstandig staan hoe binnensmonds we allemaal wel niet spreken. Onze lippen bewegen vaak haast.

In een aparte oefening voorzie ik enkele manieren om je stem op te warmen. Deze zijn, maar zijn niet beperkt tot, het alfabet meermaals aflopen, toon trachten te houden, intonatie nabootsen, *tongue twisters* etc.

- Adem rustig. Spreek rustig. Zorg dat je je ervan bewust bent dat wat voor jou misschien een traag tempo lijkt, dat in het echt helemaal niet is. We spreken sneller dan we zelf denken. Dit is een gouden tip! Neem de tijd om over je zinnen na te denken en pas je spreektempo aan. Dit is trouwens geldig voor de rest van je leven. Heb hier dus aandacht voor!
- Begroet iedereen die binnenkomt. Indien de groep klein is kan dat heel eenvoudig. Dit klinkt op het eerste zicht misschien vreemd, maar denk er even zelf over na. "Hallo!/Goedemorgen! Fijn dat u erbij kan zijn, vandaag." "Welkom iedereen. Wat leuk jullie allemaal te zien." → Dit breekt het ijs en geeft je zelfvertrouwen.
- Gebruik intonatie om jouw zinnen kracht te geven. Dit is van onschatbare waarde. Te vaak gaan goede presentaties volledig de mist in, omdat de spreker op hetzelfde tempo en op dezelfde toonhoogte blijft spreken. Dit...is...heel...vervelend...

- Varieer je tempo om jouw verhaal spanning en rust te geven.
- Verontschuldig je NOOIT voor je nervositeit of wanneer er iets fout gaat. Zo trek je de aandacht juist naar wat fout ging, terwijl de helft van jouw publiek misschien niets heeft opgemerkt.
- Pas je taalgebruik aan zodat het bij je publiek past. Dit slaat niet alleen op het gebruik van Standaardnederlands, maar ook op jargon. Vergewis je van het niveau van je publiek.
- Zoals eerder vermeld, zijn korte stiltes niet erg. Een pauze in je verhaal brengt rust en geeft je toehoorders een moment van verwerking.
- Zeg iets met overtuiging of zeg het helemaal niet. Je moet werkelijk gebeten zijn, gepassioneerd zijn, bezeten zijn door hetgeen je komt vertellen. Dit is ongelooflijk belangrijk!
- Lees nooit voor. Je kan loeren naar je PPT om even je draad terug te vinden, maar lees nooit of te nimmer voor. Je publiek doet dit wel voor je. Verschaf net meer uitleg bij hetgeen ze op je slide lezen. Voorbereiding speelt hierbij een sleutelrol.
- Zorg voor water binnen handbereik. Een kriebel in de keel is vervelend, maar zo weer weg.
- Geef aan het einde van je presentatie een korte samenvatting waarin je de belangrijkste punten herhaalt en geef het publiek de gelegenheid om vragen te stellen. Nodig hen uit dit te doen. Gebruik niet het cliché “Zijn er nog vragen?” Doe dit vernieuwend en jong. Zeg: “Graag hadden wij nu enkele van jullie vragen beantwoord.” Glimlach opnieuw!
- Zeg nooit “Dat was het” of “Dit was onze presentatie”. Voorzie een afsluiter of laat het publiek met een bedenking achter (gewaagd).
- Een goede presentator houdt het tempo er stevig in. Dwaal niet af, maar gebruik – zoals eerder vermeld – stiltes in je voordeel.
- Wijk eens af. Doe iets wat toehoorders niet verwachten. Verander bijvoorbeeld de zaalopstelling, geef cadeautjes weg of introduceer een nieuwe term. Maak daarbij gebruik van originele presentatievormen als foto's, muziek en video. Met metaforen, concrete voorbeelden en oneliners zorg je voor nog meer afwisseling en originaliteit. Meer variatie krijg je ook door je verhaal niet volledig uit te schrijven. Noteer alleen de structuur, eventueel aangevuld met enkele kernwoorden. Op deze manier vertel je

jouw verhaal ter plekke in je eigen woorden. Je kan ook proberen je publiek te betrekken (al is dit niet altijd mogelijk).

- Wees overtuigd van je eigen verhaal!

IV. Spreken: hoe doe je dat?

Wanneer je gaat leren om beter te articuleren, zal het in beginsel overdreven aanvoelen. Je natuurlijke manier van spreken moet je achter je laten. Je moet leren om de letters die je uitspreekt duidelijk je mond uit te krijgen. En dat voelt in eerste instantie vreemd en overdreven, al zal je omgeving dat waarschijnlijk niet zo ervaren. Wat jij als een overdreven uitspraak ziet, ziet de omgeving als verstaanbaar. En daar gaat het uiteindelijk om.

Er moet weer een vorm van communicatie komen die helder is. Je nieuwe manier van articuleren moet natuurlijk aan gaan voelen zodat je er uiteindelijk niet teveel meer bij na hoeft te denken. Hierdoor moet er in je eigen perceptie van hoe je praat, iets veranderd worden.

Oefeningen

Deze oefeningen zijn bedoeld om de mondspieren te versterken, waardoor de lipsluiting (neusademing) en de articulatie kan verbeteren.

Tongoefeningen

De tong moet het werk doen en dus niet de kaak, de kin of de lippen. Het werkt beter om een paar keer op een dag kort te oefenen dan één keer een lange tijd.

- Lik als een poes op en neer, maar ook eens horizontaal heen en weer.
- Steek je tong heel ver uit.
- Probeer met je tong de neus en kin aan te tikken. Laat de punt van de tong op en neer wippen.
- Doe de mond wijd open: tik dan de boven- en onderlip om beurten aan.
- Beef je tong in cirkels heen en weer in je mond. Doe dit 15 keer in beide richtingen. Je zal merken dat dit na een tijd bijzonder vermoeiend wordt.
- Slinger je tong heen en weer tussen je mondhoeken.
- Klak als een paard met je tong tegen het gehemelte.
- "Poets" alle tanden en kiezen met de tongpunt aan voor-en achterkant.
- Wijs met je tongpunt één voor één de tanden aan. Tel ze!
- (in de douche) Vang druppels op met je tong.
- Maak met de tong een rondje over je lippen; linksom en rechtsom.
- Steek je tong uit: maak hem eerst heel breed en daarna spits.
- Kauw als een koe om je kaakspieren op te warmen.
- Zing een deuntje met "lalalala". → tong gebruiken

Lipoefereningen

- Hou je lippen tien tellen stevig op elkaar.
- Maak met de lippen een klein rondje
- Lipratelaar: blaas tegen de lippen, zodat ze gaan trillen (d.i. briesen als een paard).
- Geef kusjes in de lucht: zachte kusjes en klapzoeenen
- Zeg met en zonder geluid: aa – oe, ia – aa, uu – aa, oo – ee. Doe een sirene na: ie – oe, taa – tuu.
- Laat je tanden zien als een boze hond (meermaals).
- Trek gekken bekken (gebruik alle gezichtsspieren).

Stemoefeningen

- Zeg: maaaaammmmmmm, maaaaammmmmmm gedurende een aantal keer en stop abrupt op dezelfde toonhoogte met je mond open.
- Loop het alfabet (al zingend) af.
- Warm je stem op met *tongue twisters*
- Spreek vanuit je buik. Ontspan je ribben en middenrif.
- Eindig een zin op dezelfde toonhoogte als het laatste woord, tenzij je een emotie wil uiten.
- Leg nadrukken op woorden door een emotie bij een woord te bedenken. “Neen!” “Niet” “Absoluut!” “Ken je dat?” “Hoe is dat nou mogelijk?” “Fantastisch, toch?” etc.
- Blaas lucht naar buiten met een SSSSSSSSSSSSSSSSS klank (meermaals).
- “Ka ka ka ka ka ka” “nee nee nee nee nee” “ja ja ja ja ja” “mo mo mo mo mo mo”
- Spreek luid zonder te roepen.
- Moeilijk: spreek stil zonder je stem te laten breken.
- Gebruik je stem en verzorg hem!

V. Wat doe ik beter niet? (valkuilen)

- Het belang van een efficiënte communicatie wordt onderschat.
- Kijk uit met improviseren. Er is altijd een tijd en een plaats om hardop te denken, maar tijdens een formele presentatie is het ontoelaatbaar. Duidelijkheid is de boodschap.
- Liever niet om moeilijke vragen heen manoeuvreren. Geef eerlijk antwoord, ook als u het niet weet. Oprechtheid is essentieel.
- Niet weten wie uw publiek is en daardoor een standaard in plaats van een aangepast verhaal vertellen.
- Beginnen met een grapje om uw publiek op te warmen werkt. Tot blijkt dat uw grap niet grappig is. Te Laat! Val bovendien NOOIT je publiek aan.
- De spreker gebruikt te veel PowerPoint sheets (met te veel tekst).
- ... maakt geen contact met het publiek.
- ... blijkt onvoldoende voorbereid.
- ... heeft de hand-out reeds voor de voordracht op de stoelen van de toehoorders gelegd (aandacht weg).
- ... leest lappen tekst voor, al dan niet verstaanbaar.
- Tijdens de opkomst begint de spreker al te spreken.
- De spreker verstopt zich achter spreekgestoelte of laptop.
- De spreker staat voor of naast een fel verlicht beeld en is dus niet goed zichtbaar.
- De spreker bedankt publiek niet en neemt applaus niet in ontvangst.

VI. Vragen? Andere?

Vul maar aan.

GENIET!

SPRAAKOEFENINGEN

ARTICULATIE

scheveningse schaaldieren scheren gekscherend met scherpe scharen schaamteloos hun schaarse schelpen schoon, waarna schandalige schepen de schelpen beschadigen en de schelvis in de schemer schijffjes schelpen schept

een pet met een platte klep is een plattekleppet

klappertandend kwam Kees Koukleum kolen kopen. Kijk kijk, kakelde kolenkoopman Kuipers. Kees klappertand! Koud, Kees? Kerel, klaagde Kees. Krakende knieën, klapperende kiezen, compleet knikkende kuiten. Curieuze kou, knikte Kuipers. Koop kolen knul. Kolen kunnen kou klein krijgen.

Er schreed een snip over 't schip, die sneed met zijn bek 't spek van 't spit. Wie zag er ooit een snip schrijden en met zijn bek 't spek van 't spit snijden, zoals deze snip deed, die over het dek schreed en met zijn bek 't spek van 't spit sneed.

Vele malen herhalen:

universiteitsbibliotheek
beleefdheidsvisites
individualiteit
temperatuursverschillen
voorzorgsmaatregelen
trillingsverhoudingen
majesteitsbelediging
doofstommeninstituut
verstandsverbijstering
vreemdelingenverkeer
onderofficierskantine
krankzinnigengesticht
bietwortelsuikerfabriek
levensverzekeringsmaatschappij
zelfstandige naamwoorden
laatstgenoemde staatsschuld
muzikale spitsvondigheden
dagelijks vriendschapsbetoon
onbetrouwbare mededelingen
buitengewone omstandigheden
gymnastische oefeningen
proefondervindelijke methoden
alleszins bevredigende resultaten
psychologische modaliteiten

bewegingsmogelijkheden
drankbestrijdersvereniging
voorzorgsmaatregelen
invaliditeitsverzekering
plichtsbetrachting
strokartonfabriek
arteriosclerose
pendelbuspassagiers
smeekschriftschrijfster
hefschroefvliegtuigtentoonstelling
schildpadsoepdistributie
herdenkingsbijeenkomst
dorpsherbergvermakelijkheden
zomertemperatuurverschillen
verfraaiende zelfwerkzaamheid
onbaatzuchtige zelfverloochening
kwistige lofbetuigingen
beledigende veronderstellingen
raadselachtige verschijnselen
nauwgezette plichtsbetrachting
professorale verstrooidheid
functionele ongeschondenheid
bewonderendwaardige opofferingsgezindheid
onverschrokken veldmaarschalken

Articulation Exercises

Use these articulation exercises to “warm-up” and prepare your voice for presentations. Additionally, using these exercises can help you defeat nerves before delivering your presentation. The key here is not speed, but rather, clear diction.

Stupid superstition

Real rock wall, real rock wall, real rock wall

Rory the warrior and Roger the worrier were reared wrongly in a rural brewery.

She stood on the balcony, inexplicably mimicking him hiccuping, and amicably welcoming him in.

Tie twine to three tree twigs.

Through three cheese trees three free fleas flew.

While these fleas flew, freezy breeze blew.

Freezy breeze made these three trees freeze.

Freezy trees made these trees' cheese freeze.

That's what made these three free fleas sneeze. **—from Fox in Sox by Dr. Seuss**

To sit in solemn silence in a dull dark dock

In a pestilential prison with a life long lock

Awaiting the sensation of a short sharp shock

From a cheap and chippy chopper on a big black block. **—by Gilbert and Sullivan from The Mikado**

But she as far surpasseth Sycorax,

As great'st does least. **—Caliban describing Miranda in "The Tempest", by William Shakespeare**

Give me the gift of a grip-top sock,

A clip drape shipshape tip top sock.

Not your spinslick slapstick slipshod stock,

But a plastic, elastic grip-top sock.

None of your fantastic slack swap slop

From a slap dash flash cash haberdash shop.

Not a knick knack knitlock knockneed knickerbocker sock

With a mock-shot blob-mottled trick-ticker top clock.

Not a supersheet seersucker rucksack sock,

Not a spot-speckled frog-freckled cheap sheik's sock

Off a hodge-podge moss-blotched scotch-botched block.

Nothing slipshod drip drop flip flop or glip glop

Tip me to a tip top grip top sock. **—Common articulation warm-up for actors**

Muscle Relaxation Exercises

Muscle Groups	Instructions
Left hand and arm	Make a fist
Right hand and arm	Make a fist
Both hands and arms	Clench hands into fists
Shoulders	Shrug your shoulders
Forehead and brow	Raise eyebrows and wrinkle nose
Eyes and face	Squeeze eyes tightly
Jaws and face	Smile and clench teeth tightly
Neck	Lean head slightly back, then pull head slightly forward
Chest	Breathe deeply and hold
Stomach	Make abdomen tight and hard
Right leg	Point toes away from you, then point them toward you
Left leg	Point toes away from you, then point them toward you

Go through the list completing each step. Take time to focus on each muscle group that you use. Don't forget to continue breathing at a slow, steady, and controlled rate.

