

Marissa Mayer, ceo Yahoo



Prinses Máxima



Christine Lagarde, directeur IMF



Hillary Clinton

## Presenteren: DAT KUN JIJ OOK

*Klamme handen, een bibberende stem: voor de meeste mensen is spreken in het openbaar behoorlijk stressvol. Toch kun ook jij het leren. Red's presentatiecoach weet raad.*



Angela Merkel



Angelina Jolie



Femke Halsema

**S**preken in het openbaar staat sinds mensenheugenis in de top-3 van dingen waarvoor mensen erg bang zijn, nog boven de angst voor spinnen! weet Arold Langeveld van Speaking Happens. Gelukkig leren kinderen tegenwoordig op de basisschool al om presentaties te houden, maar voor menig volwassene is het nieuw. Mede daarom vinden we het nu vaak doodeng. Toch moeten velen van ons met enige regelmaat aan de bak, of het nu om een praatje gaat voor een paar collega's over waarmee je bezig bent of een echte presentatie voor een volle zaal. Brrrr. Spreken in het openbaar bleek Langeveld van nature goed af te gaan. Als presentator, spreker en trainer kreeg hij zo vaak het verzoek om anderen ermee te helpen dat hij als vanzelf presentatiecoach werd. Inmiddels leidt hij op zijn School voor Presentatiecoaching coaches op volgens zijn eigen

methode én heeft hij talloze bekende en minder bekende mensen van hun angst voor spreken in het openbaar afgeholpen.

### *Niet krachtig genoeg*

Langeveld ziet ze lijden: mensen die een presentatie moeten houden. 'Al vanaf het moment dat ze horen dat ze een presentatie moeten houden, zijn ze bang dat ze door de mand zullen vallen. Die angst haalt vervolgens andere negatieve gedachten naar boven die je toch al over jezelf hebt. Die gedachten gaan altijd over dingen waarin je in eigen ogen tekort schiet: ik ben niet deskundig genoeg, ik ben niet to the point genoeg, ik ben niet spontaan en grappig genoeg. Bij vrouwen in een professionele situatie vaak ook: ik ben niet krachtig genoeg. Of: ik zie er niet goed genoeg uit.'

Het resultaat van dit alles is een groot gevoel van kwetsbaarheid. 'Voordat je het weet, identificeer je je met die des- >>



Michelle Obama



Neelle Kroes



Annemarie van Gaal

*'Praat gewoon tegen een groep zoals je tegen een persoon zou spreken'*

tructieve gedachten, met alle gevolgen van dien. Je wordt een gedegradeerde versie van jezelf. Dat leidt onherroepelijk tot een mindere presentatie. Je bent gespannen. Dat voelt het publiek en dat voel je zelf. Je hoort je stem bibberen, ziet je handen trillen, waardoor je nog zenuwachtiger wordt.' Sprekers hebben allerlei strategieën om die stress te maskeren. 'Sommigen maken zichzelf klein, praten zacht, kijken hun publiek niet aan. Anderen richten zich juist heel erg naar buiten door hard te praten en veel grappen te maken. Je kunt je helemaal op je uiterst ingewikkelde PowerPoint-presentatie werpen en doen alsof je publiek er niet is, of juist overdreven nonchalant doen. Deze oplossingen werken uiteindelijk geen van alle en bieden je nepveiligheid. Voor je publiek werken ze sowieso niet, omdat zij de onderliggende angst herkennen. Als jij jezelf niet serieus neemt, denken zij: waarom zou ik dat dan wel doen? Als jij

je afsluit en je niet wilt laten zien, kijkt het publiek ook weg. Bij iemand die een PowerPoint-presentatie voorleest, haakt het publiek af.'

### Natuurlijke spreekstijl

Herkenbaar? Arold Langeveld weet raad. En hij kan ook iets voor jou betekenen! Arold zal namelijk speciaal voor Red een presentatieworkshop organiseren – zie het aanbod op de volgende pagina. 'Wat ik doe, is mensen uitnodigen om het enige te doen dat wel werkt.' En dat is de kwetsbaarheid die je voelt er gewoon laten zijn. 'Tijdens mijn trainingen vraag ik: wat vinden jullie van mensen die zich kwetsbaar durven op te stellen? Die vindt iedereen geweldig, blijkt. De superlatieven vliegen over tafel: kwetsbare mensen zijn betrouwbaar, interessant, echt, oprecht, eerlijk, geloofwaardig. En als ik vraag: Zou jij als presentator ook zo willen zijn?', roept iedereen enthousiast: Ja, als dat zou kunnen! En zo komen we bij de

crux: door af te leren je kwetsbaarheid te camoufleren, verschijnt je natuurlijke spreekstijl. Dat is het vertrekpunt van een boeiende presentatie.'

Je hoeft dus niks bijzonders te doen? 'Het enige antwoord op spanning is ontspanning. Je moet gewoon zijn. Bedenk: je vindt het geen enkel probleem om aan de buurman te vertellen waarmee je bezig bent op je werk. Waarom zou je dat ineens niet meer kunnen doen als je een presentatie moet houden? Als de telefoon gaat, bedenk je niet wat je gaat zeggen, je doet het gewoon. Maar op het moment dat je een presentatie moet geven, vertrouw je ineens niet meer op die *inner speaker*. Dan ga je iets instuderen, praat je op een manier waarop je denkt dat een groep dat van je verwacht. Heel onnatuurlijk, en bovendien niet nodig.'

Niet meer doen dus. 'Praat gewoon tegen een groep zoals je tegen een persoon zou spreken. Wees zo moedig om vanuit kwetsbaarheid het contact met het publiek aan te gaan. De veiligheid die je zoekt, vind je in het contact met je publiek, niet door dat contact uit de weg te gaan. Je hoeft van tevoren niet precies te weten hoe je iets gaat vertellen. Het is wel handig om je goed voor te bereiden op het onderwerp waarover je gaat spreken, maar de manier waarop je je verhaal vertelt, zou vanzelf moeten gaan. Alleen zo weet je mensen te raken.'

### Virtueel publiek

Bij Speaking Happens laat Langeveld mensen oefenen met een virtueel publiek. 'Hersenen maken nauwelijks onderscheid tussen een gefilmde publiek dat je levensgroot vertoont en een echt publiek, heeft onderzoek aangetoond. Als spreker ervaar je dezelfde gevoelens. Als eerste in Nederland werk ik daarom met virtueel publiek waarbij je op een veilige manier vertrouwd kan raken met spreken voor een groep. De grootte van die groep wordt

aangepast aan de persoonlijke situatie. Als jij moet spreken voor een groep van twintig, gebruiken we een video van een groep van twintig mensen in een publieksopstelling. Ik kan dat virtuele publiek zich laten vervelen en op hun telefoon laten kijken, maar ik kan ze ook geïnteresseerd laten opveren als het spannend wordt. Deze methode werkt, omdat de spreker zo een positieve ervaring kan opdoen met presenteren voor publiek.'

### Bevrijd van het gedoe

Voor Red-lezeressen organiseert Arold Langeveld een basisworkshop van een halve dag. 'Doel van die middag is om je te bevrijden van al het gedoe waarin je jezelf bij het presenteren bent kwijtgeraakt. Eerst zullen we de strategieën bespreken die je normaal gebruikt bij het presenteren. Daarna gaan we ontdekken hoe je moeiteloos en zonder spanning een presentatie zou kunnen doen. Je wordt uitgenodigd om in deze veilige setting voor je mededeelnemers een presentatie te houden en te ervaren hoe dat is, zonder die schijnoplossingen die toch niet werken. Als je eenmaal hebt gemerkt hoe gemakkelijk het kan zijn, wil je niet anders meer. En als iemand ook maar één minuut heeft gesproken zonder van die mopperende oude Muppet-mannetjes in je hoofd, zie je iets ontroerends gebeuren. Dan ben je vrij. Dat is geweldig voor jou, maar ook voor jouw publiek, want voor hen is de presentatie nu ook een feestje.' ■

**Presentatiecoach Arold Langeveld helpt zakelijk en bekend Nederland bij het presenteren vanuit een natuurlijke en moeiteloze spreekstijl. In 2007 richtte hij de School voor Presentatie-coaching op, waar hij, samen met andere praktijkdocenten, presentatie-coaches opleidt. [www.speakinghappens.nl](http://www.speakinghappens.nl)**

VAN  
€ 349  
VOOR  
€ 249

# Leer PRESENTEREN

*Een paar nieuwe schoenen (oké, wel hele mooie) of jezelf leren presenteren als was je Obama zelf? Antwoord B natuurlijk, want de presentatieworkshop van Arold Langeveld is zijn geld meer dan waard.*

Ook Femke Halsema moest het presenteren leren, vertelde ze ooit in Red. Als veelgevraagd spreker heeft ze haar sporen inmiddels zeer verdiend. Vind jij het houden van een bedrijfspresentatie of het geven van een lezing op een congres ook meer dan een uitdaging? Je bent niet de enige. Zelfs de meest door-gewinterde topvrouwen leerden het bij een professional. Daarom organiseert Red deze presentatieworkshop, in samenwerking met presentatiecoach Arold Langeveld. Via zijn unieke methode met een virtueel publiek ervaar je, samen met andere Red-vrouwen, hoe het is om ontspannen te spreken voor een groep. De workshops worden gegeven in een

kleine, besloten groep. Er wordt gewerkt aan inhoud, opbouw, structuur, motoriek, stemgebruik en *presence*.

Hoofdredacteur Lenny volgde de workshop: **'Na afloop had ik het gevoel dat ik de Verenigde Naties wel kon toespreken. En tijdens de uitreiking van de Red's Hot Women awards stond ik vol vertrouwen te presenteren.'**

### Ins & outs

De Red-workshop duurt één dagdeel. Red regelde een speciaal tarief voor je. In plaats van € 349, slechts € 249 per persoon. Ga voor alle informatie naar [www.red.nl/](http://www.red.nl/) **workshop** en meld je aan!



### Nieuw bij Red

Red is gestart met: **Red's Hot Workshop**. Unieke workshops waar je echt wat aan hebt. We selecteren de beste aanbiedingen van topkwaliteit. Van het vinden van je eigen stijl, tot coaching in je carrière. En dat voor een speciale Red-prijs. Houd Red en Red.nl in de gaten voor jouw persoonlijke favoriet.

