

Hoofdstuk 2 | Zet jezelf in beeld | Maak je thuisdecor

Ik ben in gesprek met de CEO van een groot internationaal bedrijf ter kennismaking voor een online event. We zitten met drie mensen in de meeting, maar hij heeft zijn scherm uit. Dat is moeilijk kennis maken. Ik vraag of hij zijn scherm aan wil doen. Hij zegt dat dat niet kan vanwege de slechte ontvangst. Ondertussen hoor ik steeds een kleuter door de bijeenkomst heen praten. De man zegt er niks over en praat rustig door over jaarcijfers en groeidoelstellingen. Ik moet een lach onderdrukken. Ik vind het eigenlijk wel een fijne gedachte dat iedereen op elk niveau in een lockdownsituatie worstelt met werk en privé. Maar een ideale setting? Nee, dat is dit niet.

We zitten dan ook in een overgangsfase. Hoewel de techniek om met elkaar te beeldbellen allang bestaat, zie je nu pas (of hoop je op) een echte gedragsverandering. Leek het eerder een ver-van-je-bedshow; door corona is videocallen, zoomen, teamsen enzovoort een vast onderdeel geworden van het werk. We zijn nog aan het uitvinden wat de juiste mores zijn met een nieuwe technische ontwikkeling. Dat is van alle tijden: toen de telefoon net bestond, vroegen mensen zich af of het onbeleefd was om zonder kleren te bellen.

Decor

Hoe kom je het voordeligst uit de verf als je voor een camera moet presenteren? Allereerst de achtergrond. Je kunt tegenwoordig alles als *background* in je beeldscherm laten plaatsen, van tropisch eiland tot Eiffeltoren, maar laten we even beginnen bij je echte decor: je thuiswerkplek. Net als ik heb je waarschijnlijk de meest uiteenlopende inkijkjes gezien: een zolder waar nog geklust wordt, het stapelbed van een kind, de keukentafel waarachter een partner in zijn sportkleren langs loopt, of een zwiepende kattenstaart in beeld. Niks verbaast ons meer.

Als je in de gelukkige omstandigheid bent, dat je een rustige (werk)plek in huis hebt, kun je die speciaal inrichten voor beeldbellen. Waar moet je dan op letten? Het liefst is er een muur recht achter je, en ga je niet in een hoek zitten. Door een schuine muur als decor is het lastiger voor de kijker om een beeld te vormen hoe de ruimte in elkaar steekt en dat leidt af.

Houd de achtergrond rustig, maar laat gerust iets zien, dat wat zegt over jou als persoon. Het is prettig om te kijken naar een mooie kast met wat boeken, kunst of een plant. Wasrekken en kartonnen dozen mogen echter uit beeld. Zorg ook dat je camera (van je laptop of mobiel) stabiel staat, zodat het beeld niet wiebelt en dat je ongestoord kunt zitten.

Mijn voorkeur gaat uit naar een echte achtergrond en niet een virtueel plaatje. Vaak neemt zo'n filter een hap uit je haar en vallen je oren er soms af. Ook kan het onpersoonlijk overkomen. Zeker als een bountyeiland, intergalactisch sterrenstelsel of een villa aan de Middellandse Zee in beeld komt, ziet het er ongeloofwaardig uit. (Of het is jaloersmakend.)

Belichting

Hoe vaak heb je al eens iemand in een online meeting gezien met zijn rug naar het raam, zodat je tegen een donker silhouet praat, met zicht op zijn neusgaten en een systeemplafond? Soms lijkt het eerder of je te maken hebt met een klokkenluider die zijn verhaal anoniem op Nieuwsuur doet, dan een collega of deelnemer van een training.

Goed licht is essentieel en maakt dat het beeld professioneler oogt. Zorg dat je gezicht frontaal voor een goede lichtbron zit. Dat kan een raam zijn, want daglicht van voren is het beste licht, maar bijvoorbeeld ook een (ring)lamp. Die kun je op elke webwinkel bestellen. Zo'n lamp geeft gelijkmatig licht verspreid over je gezicht, in plaats van een lamp van boven die je wallen benadrukt, of van achteren waardoor je gezicht niet te zien is. Overigens heb ik naast een ringlamp, die ik ook voor mijn smartphone kan gebruiken, ook een webcam met een lampje erin voor op mijn laptop.

[Tip: hier komt mijn grote anti-wallen truc: zorg dat je camera altijd net iets boven ooghoogte staat, zodat je een fractie omhoog kijkt. (Echt een heel klein beetje!) Zo kantelt je hoofd een beetje en valt het licht flatteuzer op je gezicht. Daarnaast kijk je vanuit een natuurlijke positie de camera in, namelijk op ooghoogte (dus gelijkwaardig) en kijk je niet op iemand neer.]

Geluid

Ook goed geluid is belangrijk. In veel webcams zit een ingebouwde microfoon, hoewel het nadeel daarvan is dat die ook veel omgevingsgeluid kan oppikken. Dan zijn de oortjes van je mobiele telefoon een beter alternatief, die kun je perfect als microfoon gebruiken. Als je gaat podcasten of serieus livestreamen, dan kun je beter een podcastmicrofoon met een standaard kopen, die je om je tafel kunt klemmen.

Houding

Tegenwoordig kunnen we heel wat uurtjes achter een beeldscherm verslijten. Vermoeiend hè? (Over energiemangement later meer.) Daarom kun je maar beter zorgen voor goed meubilair. Zorg dat je schouders ook in beeld zijn en dat er genoeg ruimte is tussen je hoofd en de randen van het scherm. Te dichtbij komen zou je bij een echte ontmoeting ook niet doen. Met iets meer afstand kan de kijker ook je lichaamstaal zien en je kunt gerust ook met je handen praten. Ikzelf speel soms met de afstand tot het beeldscherm door af en toe wel heel dicht bij de camera te komen met mijn gezicht, om het wat spannender te maken. Door de afwisseling houd je mensen ook extra bij de les.

[Tip: Je kunt trouwens prima staand presenteren, ook thuis. Je kunt je webcam op een statief plaatsen of je hele laptop op een ladder, of in een kast. Doordat je staat, straal je meer energie uit en werkt aanstekelijk voor je kijkers.]

Camera

Wat maakt online communiceren vaak zo onpersoonlijk? Je hebt geen oogcontact. Vaak kijk je of naar jezelf (“wat zit mijn haar raar.”) of naar de spreker. Op beide momenten kijk je elkaar dus niet aan. Recht in de camera kijken voelt gek, want dan tuur je in een zwart gaatje. Toch is dat de plek waar je op moet richten als je de ander in zijn ogen wil aankijken. Wanneer jij zelf aan het woord bent en presenteert, kijk dan IN de camera. Focus je er helemaal op en wees met je gedachten bij degene aan de andere kant van de lijn. Kijk dan niet naar je scherm of naar buiten, want dat ziet er ongeïnteresseerd uit. Voor het ideale beeld staat je webcam op je scherm en niet in een hoek of op een ander scherm. Anders kijken we in je oren en maken we helemaal geen verbinding met elkaar. Is iemand anders aan het woord dan kun je prima naar die ander kijken. Het is wel zo fijn als je de camera, licht, geluid en wifverbinding van te voren gecheckt hebt. Dat geeft jezelf rust, maar het scheelt anderen ook tijd in de meeting als ze daar niet op hoeven te wachten.

[Tip: Ditzelfde principe geldt voor het opnemen van een video, bijvoorbeeld met je smartphone. Zorg dat je echt goed in die camera kijkt. Test dat ook meerdere keren en kijk het terug. Ook hier heb je niet meteen verbinding met je kijker(s), omdat ze het later pas zien. Zie het als uitgestelde verbinding! De connectie is er wel degelijk, het duurt alleen even.]

Look

Kan je met de telefoon prima in je ondergoed bellen, op Youtube zien we heel wat video's waarom dat met video een minder goed idee is. Gelukkig maar, want onze kleding is een prachtig instrument dat we altijd voorhanden hebben om een goede indruk te maken. Durf een uitgesproken kleur aan te trekken. Dat biedt een extra kans om de aandacht vast te houden. Zorg ook dat je je met je kleding onderscheidt van de achtergrond. Zo kom jij naar voren. Kies voor kleding die je ook zou aandoen als je naar een vergadering zou gaan. Dus geen gezellig wollen vest, maar ga voor meer gekleed. (In ieder geval voor de bovenste helft van je lijf!) Dat hoeft niet altijd een jasje te zijn, dat kan ook een mooie top zijn. Let op de kwaliteit van de stof; een glansje, een werkje of een print kan een luxueus

gevoel geven.

Ook je make-up en haar mag je wat extra liefde en verzorging geven. Een beetje lippenstift, aangezette wenkbrauwen en een accent op je ogen zorgen er ook voor dat je weer extra door het scherm komt. Ook in je sierraden kun je iets van je persoonlijkheid laten zien, al moet het niet wiebelen, want dat leidt af. Voor de heren: laat je hoodie in de kast.

[Voor meer tips over kleding, en techniek ga naar de extra training bij dit boek op evabrouwer.tv/XXXXXX]

Zelfs de grootste sprekers presenteren nu vanuit huis, dus zie dit als een gigantische kans om je eigen online podium te pakken. Met een paar kleine stappen heb jij ook vanaf je eigen werkplek de ideale uitvalsbasis om je boodschap de wereld in te slingeren. Pak jij het professioneler aan? In het volgende hoofdstuk lees je wat je kunt verwachten in een livestream studio.