

Hoofdstuk 4 Presenteer met je hele lijf

[PV “*Alles oke, Hermelien?*” fluisterde Hagrid. “*Maak je geen zorgen, hij ken niet ver gekomen zijn als ie zo zwaar gewond is en dan kennen we – VLUG, ACHTER DIE BOOM!*”

Dit stukje uit Harry Potter lees ik voor aan mijn zoontje van zes. Hij luistert ademloos naar het verhaal van de hoofdrolspelers, die op dat moment op zoek zijn naar een gewonde eenhoorn. Op het moment dat ik de laatste woorden hard roep, vliegt hij ongeveer tegen het plafond van schrik! De film *The Blair Witch Project* is er niks bij.” Einde PV]

Natuurlijk is de inhoud van een presentatie heel belangrijk, maar dit hoofdstuk gaat erover HOE je iets vertelt. Vertellen doe je met je mond en met je stem. Maar ook met je gezicht, je lijf, houding en je energie. Goed voordragen is een kunst op zich. Sprekers die af en toe presenteren voor publiek kunnen hier nog veel meer van profiteren. Als presentator van (online) events maak ik vaak mee dat de sprekers in een veel te serieuze rol vervallen. Ze verliezen de vaardigheid om gewoon te praten als mens, maar spreken puur als een professional: veel jargon, een hoop slides en er kan geen glimlach vanaf. Terwijl zoiets simpels als een klein beetje je mondhoeken omhoog doen het verschil maakt tussen sec en sociaal. De ironie is dat we moeten presenteren, zoals we converseren. Dat lijkt het meest natuurlijke dat er is, maar helaas voelt de setting van presenteren voor publiek heel onnatuurlijk aan. Wees je ervan bewust dat je niet te deftig gaat praten, maar de toon kiest zoals je normaal ook zou praten.

[PV: Een directeur vertelt zijn medewerkers tijdens een online event dat hij begrijpt dat het werk in tijden van corona zwaar is, zeker ook met het thuiswerken met jonge kinderen om je heen. Hij bedankt zijn mensen voor hun inzet. Het enige probleem is dat bij deze hele boodschap zijn gezicht geen spoor van emotie vertoont. Geen inlevende blik en ook geen glimlachje bij het bedanken. Dit komt totaal niet empathisch en gemeend over!]

Gezicht

We hebben het al gehad over het belang om consequent in de camera te kijken. Dat is al heel wat. Maar vaak zijn we tegelijkertijd nog aan het nadenken over wat we moeten zeggen. Daardoor is onze blik vooral vol concentratie en naar binnen gericht, in plaats van gericht op communicatie naar buiten. Nog erger is het als mensen vergeten te knipperen, terwijl ze in de camera kijken. Dat geeft een robot-achtig effect en is heel ongemakkelijk voor mensen om naar te kijken. Maak proeffilmpjes van jezelf met je mobiele telefoon om te beoordelen of je het knipperen onbewust overslaat. Zo ja, oefen nog vaker en voel je langzaamaan meer comfortabel voor de camera.

Je mimiek is zo'n krachtig middel om je presentatie luister bij te zetten. Het belangrijkste is dat je je gezicht laat uitdrukken wat je met de tekst bedoelt. Hoe meer je gebruik maakt van praktische voorbeelden en verhalen, hoe makkelijker dat is, omdat je die veel meer echt vertelt in plaats van opdreunt.

[Tip: bekijk de oefening in de online academie, waar ik een simpele oefening laat zien hoe je je mimiek bewust gebruikt.]

Stem

Je stem is een ondergeschikt instrument in je gereedschapskist, terwijl je hier zoveel mee kunt! Ik noemde net al even het woord 'opdreunen'. Daarmee bedoel ik dat woorden en zinnen qua toon, volume en klank veel te veel op elkaar lijken. Er zit geen afwisseling in. Bij een online presentatie moeten we nog meer moeite doen om ons publiek bij de les te houden dan bij een live publiek. We

moeten voorkomen dat de kijker al scrollend in slaap valt met het hoofd op het toetsenbord. Daarvoor heb je allerlei middelen tot je beschikking, zoals het inzetten van verhalen, foto's, video, quotes en interactieve vragen of oefeningen. Doel is om de kijker steeds weer even wakker te schudden. Gebruik je stem daar ook voor! Lees de korte passage van Harry Potter waarmee dit hoofdstuk begint eens hardop. Het eerste stukje fluistert het personage Hagrid, daarna SCHREEUWT HIJ! Dat is een schitterend contrast tussen hard en zacht.

Misschien vind je dat iets te dramatisch voor je vergadering of meeting, maar contrast aanbrengen is een manier om de aandacht van de kijker vast te houden. De aller- allersimpelste manier om dat te doen is.....

Even je mond houden! (Ja, je hing daar aan mijn lippen, nietwaar?) Even een pauze inlassen is ontzettend effectief om je presentatie spannender te maken en dat kun je gerust van te voren bepalen en voorbereiden. Varieer verder met harder of zachter praten, af en toe wat hoger of lager, of langzamer of sneller. Het belangrijkste is in ieder geval dat het niet voorspelbaar en letterlijk en figuurlijk eentonig is.

Handen

Tja, wat doe je toch met die handen? Normaal gesproken als je op een verjaardag bent, vraag je jezelf nooit af waar je je handen moet laten. Of komt dat omdat je een drankje vast hebt? Voor sommigen zou het een zegen zijn om de presentatie te lijf te gaan met een gin-tonic erbij, maar helaas: doel van dit boek is dat je ook nuchter kan presenteren.

Praten met je handen is heerlijk en geeft extra levendigheid aan je verhaal. De truc is om een punt te vinden waar je je handen laat rusten, om vandaar uit met je handen de tekst te ondersteunen. Je armen kun je tussendoor langs je lijf laten hangen. Zelf vind ik het fijner om met mijn de duim en wijsvinger van mijn ene hand, de pink van mijn andere hand beet te pakken en die op riemhoogte te houden. Zo heb ik wel houvast, maar oogt het – in tegenstelling tot gevouwen handen – niet heel massief of gespannen, maar luchtig. Dat is je basishouding en als je praat, doen je handen mee. Gaat je verhaal over een enorme berg? Beeld het uit! Laat zien met je armen dat je voor die hoge berg staat. Daardoor gaan de mensen nog meer mee in je verhaal.

Houding

Neem in ieder geval geen gesloten houding aan, dus geen armen over elkaar of gevouwen handen voor je kruis. Laat zien dat je niets te verbergen hebt en te vertrouwen bent. Ook hier mag je je borstbeen naar voren doen om open, transparant en verbindend over te komen. Bij een online presentatie beweeg je meestal niet heel veel heen en weer, dus kies een plek en maak goed contact met de grond. Je mag aarden. Neem heel even de tijd om je ruimte in te nemen en sta zo stevig dat als je een zetje zou krijgen van iemand, je niet wankelt. Kijk uit voor statafels en zuiltjes: die zijn verleidelijk om tegenaan te hangen of te leunen, maar dat geeft geen actieve houding. Houdt dus liever een beetje afstand.

Vroeger als beginnende presentatrice ijsbeerde ik eindeloos over het toneel, maar dat voegt niks toe. Ook dat doe je niet bij een normaal gesprek. Gebruik de ruimte op het podium functioneel. De bekende spreker Remco Claassen vertelt in zijn boek Verbaal Meesterschap dat als hij jarenlang op hetzelfde podium zou presenteren, je een enorme slijtplek in de vorm van een kruis zou zien op de buhne. Hij beweegt zich van link naar rechts of van voor naar achter. Maar dat doet hij heel bewust, Van links naar rechts (vanuit de kijker gezien) gebruikt hij de ruimte om structuur aan te brengen in zijn verhaal. Drie stappen in je verhaal kun je dan op drie plekken naast elkaar doen. Stel dat je het over de situatie in de oude fabriek hebt, vertel je dat aan de linkerkant van het midden. Hoe het

eraan toegaat in de nieuwe fabriek, doe je aan de rechterkant van het midden. Van links naar rechts voor de kijkers (voor jou dus in spiegelbeeld) is de natuurlijke volgorde om verleden, heden en toekomst of A, B en C uit te beelden. In een online setting, aan een tafel of wanneer je niet heen en weer kunt lopen, pas je deze techniek alleen met je handen toe.

De andere lijn van voren naar achteren gebruik je om meer of minder intimiteit te geven. Dus een heel algemeen verhaal vertel je iets meer naar achteren, maar bij een spannende anekdote kom je dichterbij het publiek om ze mee te nemen in het verhaal. Daarom kruip ik dus soms in mijn webcam om de kijker bij de les te houden.

[Oefening: neem een filmpje van jezelf op en vertel over je mooiste vakantieherinnering. Vertel het in geuren en kleuren, terwijl je goed contact houdt met de camera. Kijk het filmpje terug. Vertel je het verhaal natuurlijk? Waar liet je je handen tijdens het praten? Hoe voelde het?]