

# ERVARINGVERSLAG



Toehoorders luisteren aandachtig naar presentatie specialist Pauline van Aken wanneer zij de vorm en inhoud van het seminar uiteen zet.

## BenJijBoeiendSeminar Durf te leren van anderen èn jezelf

Door Nienke van 't Klooster

Langzaam rijd ik de snelweg op, voeg in de file, tussen de auto's die gevaarlijk dicht op elkaar rijden. De ruitenwissers zwiepen driftig heen-en-weer. Het is een grauwe regenachtige dag en ik vraag me af hoeveel vertraging dit weer zal veroorzaken.

Ik ben onderweg naar Breukelen, om deel te nemen aan het "BenJijBoeiendSeminar" van Pauline van Aken. Van Aken is presentator, presentatie- en communicatiespecialist, voice-over en auteur van boeken over presentatievaardigheden.

Het voornemen was me dit jaar onder te dompelen in zo veel mogelijk vormen van (zelf)educatie en -ontplooiing. Als zelfstandig ondernemer moet je daar nu eenmaal zelf voor zorgen. De afgelopen jaren had

ik het mezelf niet echt meer gegund om aan mijn ontwikkeling te werken. Wanneer er voldoende opdrachten liggen, lijkt dat ook van minder belang. Maar, zo had ik geconstateerd: 'stilstand is achteruitgang.'

In dat kader volgde ik verschillende schrijfcursussen en workshops. Kleinere werkvormen met een paar cursisten en een leraar.

Maar ik deed eerder ook enkele workshops *presentatie vaardigheden* -voor mijn werk is het soms nodig dat ik presenteer; op camera of voor een groep- bij van Aken. Tijdens deze sessies werkte ik in alle rust en privacy aan mijn tekst- en stembeheersing in het pandje in Loenen aan de Vecht van waaruit van Aken opereert.

Niet alleen wil ik zèlf leren, maar ik vind het ook belangrijk als instructie- en educatie-deskundige om proefondervindelijk te ervaren hoe het is om de ontvangende, luisterende, lerende partij te zijn.

Zo kan ik ook ervaren hoe het ontvangen van feedback ook al weer voelt, of het gewoon moeten toegeven dat je iets (nog) niet kunt.

Vandaag zal ik in de zaal zitten met een grote groep andere luisteraars. Ik vraag me af hoe je een onderwerp als 'boeiend presenteren' aan de man kunt brengen in zo'n werkvorm. Is dit nou niet bij uitstek iets dat je gewoon moet oefenen, in plaats van erover te (horen) praten? Deze overweging

samen met het slechte weer en bijbehorende file, maakt dat ik even twijfel om maar gewoon om te draaien en naar huis te gaan.

Gelukkig doe ik dat niet.

## Voor wie eigenlijk? Van ondernemer tot sollicitant, van salesmanager tot woordvoerder

Bij binnenkomst word ik door een vriendelijke receptioniste naar een ontvangstruimte gedirigeerd.

Uit de brochure, die ik er nog eens bij pak, blijkt al dat het niet per definitie gaat om het presenteren voor grote groepen: *“We presenteren ons allemaal immers dagelijks...naar elkaar, naar een klant, werkgever, werknemer of toeleverancier.”* Het seminar van vandaag zou dan ook interessant moeten zijn voor iedereen die zich met lef en boeiend wil neerzetten, van ondernemer tot sollicitant, van salesmanager tot woordvoerder.

Ik neem plaats op de bank en geniet van een kopje koffie terwijl ik mijn oog laat gaan langs mijn medecursisten.

Naast mij zit een blonde vrouw en we raken in gesprek. Ze vertelt dat het haar was opgevallen dat er zo veel mannen zijn. *“Had je alleen vrouwen verwacht?”* vraag ik haar. *“Ga je ervan uit dat mannen zichzelf al boeiend genoeg vinden?”*

Ze vertelt me dat ze het idee heeft dat beter communiceren een ‘vrouwending’ is. Ze mimet de aanhalingstekens in de lucht met haar wijsvingers.



**“Houd je boodschap kort en krachtig. Probeer in concrete bewoordingen je verhaal te doen. Durf ook je verhaal te illustreren met voorbeelden en probeer je publiek te prikkelen”**

**Pauline van Aken**

Wanneer ik vraag naar háár reden om hier te zijn, vertelt ze openhartig dat ze het fijn zou vinden om te kunnen spreken op de begrafenis van een van haar ouders. *“Niet dat daar nu een aanleiding toe is hoor,”* voegt ze er haastig aan toe, *“Het zou me alleen nu niet lukken. Ik wil het graag leren.”*

Het verrast me dat er mensen zijn die deelnemen aan een dergelijke workshop voor zo’n persoonlijke reden. Tijdens een introductierondje later, in de zaal, zal blijken dat de meeste aanwezigen hier zijn, omdat ze het idee hebben dat ze het goed in hun werk kunnen toepassen. Maar de persoonlijke kant sijpelt er ook bij iedereen door. *Hoe sta ik sterk in mijn schoenen, kom ik overtuigend over? Waarom word ik hier soms onzeker van?*

Immers: tijdens een presentatie neem je jezelf mee!

Pauline van Aken trapt het seminar af met een persoonlijke introductie. Van Aken is een tengere vrouw met een niet al te harde stem, maar het kost haar geen enkele moeite de toehoorders in het verhaal te betrekken. De toon is meteen persoonlijk. Van Aken stelt zichzelf voor en vertelt over haar ervaring en kunde. Daarna vraagt ze de aanwezigen te vertellen aan de groep wat hij of zij hier komt halen.

Veel deelnemers steken hun hand op en vertellen wat ze als lastig ervaren wanneer ze moeten presenteren. Het is opvallend hoeveel mensen hier eigenlijk al zonder schroom durven te praten. Niet alle verhalen zijn even



Toehoorders luisteren aandachtig naar presentatie specialist Pauline van Aken wanneer zij de vorm en inhoud van het seminar uiteen zet.

## Tips voor boeiend presenteren

De presentatie valt of staat met een goede voorbereiding. Vaak wordt er volgens van Aken vooral voorbereid op inhoud. Het overbrengen van informatie is dan het belangrijkste doel. Van Aken raadt haar cursisten aan om zich voor te bereiden op de kern van de boodschap.

Daarnaast dien je voor jezelf de volgende punten helder te krijgen: het nut en de noodzaak van je boodschap (de waarom vraag), wie is de doelgroep (en wat is de behoefte van de doelgroep)

en vooral : wat kom ik brengen? Hiermee creëer je volgens van Aken een bewustzijn waardoor je alert wordt op je eigen boodschap en op je toehoorders.

Illustreer je verhaal met concrete voorbeelden.

Ook raadt van Aken aan, om goed gebruik te maken van je eigen zintuigen. Gebruik je ogen, je lichaam en adem en je oren om contact te maken met je publiek. Daarmee prikkel je je publiek om aandacht te behouden.

Ademhalen doe je na elke vijf tot acht woorden en bij een punt, komma of voegwoord.

samenhangend of duidelijk, maar het seminar is ook nog maar net begonnen. Ik kijk het eerst maar eens even aan. In een aantal zaken dat genoemd wordt, herken ik mijzelf, dus ik hoef nog niet te reageren.

Steekwoorden die genoemd worden, worden door Van Aken meteen op een whiteboard gezet; *Stemgebruik, non-verbaal, zelfvertrouwen, overtuigingskracht, to-the-point, compleet, rust, adem*. Zo kunnen we tijdens het seminar onze eigen doelen in het oog houden. voor mij persoonlijk zijn dat ‘overtuigingskracht’ en ‘adem’.

Daarna neemt Pauline van Aken ons mee in de wereld van presentatie. Wat zijn de do's en don'ts? Hoe zorg je er dan uiteindelijk voor dat je publiek geboeid naar jou luistert?

Aan bod komen uiterlijkheden als de vorm van de presentatie, maar ook kleding en uitstraling. Daarnaast worden ook de opbouw (inhoud) van een presentatie, taal- en stemgebruik en het betrekken van publiek besproken.

Het gaat in een hoog tempo en het is veel informatie. Omdat het aantal aanwezigen tot een kleine groep beperkt is gebleven, krijg ik toch het idee dat ik in een ‘klas’ zit, waarin ik actief dien te participeren. Het zal heus wel iemand zijn gelukt om zich zoveel mogelijk op de achtergrond te houden. Helemaal passief zijn, is echter onmogelijk. Van Aken laat ons meebewegen, praten, ademhalen, zuchten en puffen.

Ook moeten we een aantal keer aan de slag met een partner voor een korte oefening als: “Schrijf drie kernwoorden over jezelf op je kladblok. Vertel aan de ander over jezelf en maak gebruik van de kernwoorden. Kan jouw toehoorder de woorden eruit halen?”

De blonde dame die ik eerder ontmoette was naast mij (toch wel veilig?) komen zitten in de zaal.

Ik doe een ademhalingsoefening met haar. Ze vertelt me snel dat zij nog niet zomaar voor de groep durft te gaan staan. Ik stel haar (en mijzelf) gerust: je bent hier voor jezelf, dus je hoeft niets te

**“Je gaat soms te snel, dan gaat je ademhaling hoog zitten. Maar je gebruikte geen uh's en ah's en je kon goed visualiseren.”**

**Feedback van de zaal naar aanleiding van mijn korte presentatie**

doen waar je niet achter staat.

Toch vind ik dat ik het mijzelf verschuldigd ben er alles uit te halen wat er inzit. Presenteren valt of staat tenslotte met DURE.

Dus wanneer Van Aken als afsluiter van het seminar voorstelt dat iemand een kort praatje voor de groep houdt, over hetgeen hij of zij hier geleerd heeft, steek ik enthousiast mijn vinger op. Ik kijk om me heen en zie dat ik toch een van de weinigen ben. Op dat moment bekruipt me even een onzeker gevoel: Oh jee. Wat heb ik gedaan? Ik kan niet meer terug en ga voor de groep staan. Ik vertel van die keer dat ik een volledig mislukte presentatie heb gegeven. Stilletjes hoop ik dat het komische van het verhaal misschien de zaal milder over mij zal doen oordelen. Gelukkig zijn mijn medecursisten mij gunstig gestemd en krijg ik feedback waar ik wat mee kan.

De belangrijkste les die ik vandaag leerde, naast alle lessen over presentatie is: Durf jezelf open te stellen en te leren. Van anderen maar ook van jezelf!

#### Oefenen

Is het spannend om met wildvreemden een ademhalingsoefening uit te voeren? Ja, natuurlijk. Maar de ongedwongen sfeer zorgt ervoor dat het nooit te eng wordt om actief mee te doen.

