

KENNERS Het overbrengen van een goed idee begint met een goede

De kunst van het spreken in

Spreken in het openbaar is een kunst. Het is essentieel voor TED-deelnemers.

Een goede spreker overtuigt, ontroert en/of entertaint het publiek, zo weten kenners.

door **Lotte Wullems**

Heb jij zweethanden, een trillende stem en knikende knieën als je voor een publiek staat? Dan ben je niet de enige! Zo'n 95 procent van de Nederlandse bevolking heeft moeite met spreken in het openbaar. Toch is het grootste deel van die angst te verhelpen (of te verbergen).

Stef de Beurs is de oprichter van de Academie voor Communicatie & Leven in Hoorn en heeft zich sinds

2003 fulltime gestort op het geven van workshops in, onder andere, spreken in het openbaar. Volgens hem begint het met de voorbereiding. „Het is belangrijk dat je je van tevoren goed in de materie verdiept waar je over gaat praten. Als je weet waar je het over hebt, dan komt dat veel beter over op het publiek.” Als je zelfverzekerdheid uitstraalt, kun je het publiek makkelijker overtuigen van jouw idee en zal het ook blijven luisteren. Een tweede tip: maak oogcontact. Hierdoor voelen de mensen zich betrok-

ken bij je verhaal. „Concentreer je telkens enkele seconden op één persoon en wissel dit af. Zorg ook voor een ontspannen houding.” Heen en weer lopen kan helpen, maar doe dit alleen als het ook bij je past. Ben je zenuwachtig? Blijf dan op één plaats staan. Hoe je je verhaal goed overbrengt, weet Ernst Weerstra, oprichter van [Vertellen.net](http://www.vertellen.net). Hij is artistiek leider van Het Verteltheater in Utrecht en geeft ook workshops in spreken in het openbaar. „Een goede spreker is eigenlijk een verhalenverteller.

en overtuigende spreker

het openbaar

Verwerk je eigen ervaringen in je speech en durf authentiek te zijn. Anekdoten doen het namelijk altijd goed. Spreek in een natuurlijk spreektempo en let erop dat je intonatie niet te eentonig is. Laat bovendien zo nu en dan een stilte vallen.” Tijdens een stilte krijgt ook het publiek even de tijd om na te denken en de informatie tot zich te nemen. Ook is dit een goed middel om stopwoordjes te vermijden. „Daarnaast moet je op je lichaamstaal letten, want spreken doe je niet alleen met je mond. Je handen mogen gerust meebewegen om je verhaal te versterken.” Als je bang bent dat je je verhaal gaat vergeten, schrijf dan op een papertje een aantal steekwoor-

den. „Maar leer je verhaal nooit uit je hoofd. Dat komt onnatuurlijk over. Schrijf het hele verhaal ook nooit op, want dan loop je het risico dat je alles gaat voorlezen, in plaats van vertellen.”

Het beste leer je het in de praktijk, volgens beide kenners. Ga zoveel mogelijk voor een publiek staan, want zo wen je aan het idee. Tijdens een cursus of workshop wordt hier ook flink op geoefend. Ook in tweetallen kun je je presentatievaardigheden wat bijschaven. Probeer de ander maar eens recht in de ogen aan te kijken, zonder iets te zeggen. „Wees vooral niet bang voor het oordeel van anderen”, geeft Weerstra nog mee.