

Jezelf zijn voor publiek

Redacteur Dagmar van der Neut deed een cursus 'Spreeken in het openbaar'

'TWEË MINUTEN MET... DAGMARI' roept cursusleider Stef de Beurs. De groep applausseert. O jee, ik moet! Ik ga voor mijn zevenkoppige publiek staan, haal diep adem en... zwijg. Deze cursus pakt het heel anders aan dan andere presentatietrainingen, dat is wel duidelijk. Hier geen steekwoorden op kaartjes, niet oefenen voor de spiegel, geen tips voor de juiste kleding. Helemaal jezelf zijn en onvoorbereid, authentiek spreken, daar gaat het om. Alles mag, als je maar contact maakt met je publiek.

De eerste spreekronde zwijgen we. Want stiltes laten vallen is soms moeilijker dan spreken. Ik kijk mijn toeschouwers een voor een aan: aandachtige, vriendelijke blikken. Maar ja, ze moeten wel, dat is vooraf afgesproken. Ik probeer de blikken niet te ontwijken. Oogcontact met vreemden langer volhouden dan één of twee seconden is doodeng. Maar er ontstaat daardoor wel snel een soort vertrouwen.

In de volgende ronde mag er wel gesproken worden. Volgens Stef moeten we gewoon voor de groep gaan staan, en komt er vanzelf wel iets naar boven. 'Vier minuten met Dagmar!', klinkt het. Daar gaan we. Ik sta voor de groep, haal weer eens diep adem en... Er komt niets. Help! Ik begin maar over hoe ik me op dat moment voel. Dat mijn ademhaling wat gespannen lijkt. Dat ik eigenlijk veel meer zin heb om in het park te gaan liggen. O, wat zeg ik nu?

HET VERVELENDE VAN zonder voorbereiding spreken, volledig 'in het moment', is dat je eerlijk wordt. 'Is dit wel realistisch,' zeg ik hardop tegen mijn publiek. 'Jullie zijn allemaal zo lief. Ik word voor elke zucht beloond met een bemoedigende blik. Hier is alles wat je zegt en doet geweldig, maar zo gaat het toch niet in de grote boze buitenwereld? Als ik in een redactievergadering een stilte van tien seconden laat vallen, om authentiek na te denken, zal ik mijn verhaal nooit af

kunnen maken. Een collega zal het woord meteen van me overnemen of een kritische vraag stellen. De buitenwereld is niet zo geduldig.'

Als de vier minuten voorbij zijn, krijg ik applaus. En positieve feedback, want ook dat is volgens afspraak. 'Helder', 'echt', 'open', 'vol zelfvertrouwen', 'inspirerend', krijg ik toegeworpen. Best fijn om te horen. Bij de derde spreekronde krijgen we zelfs een 'feedbackdouche', waarbij het publiek allerlei complimenten door elkaar heen roept.

'Dat gaat rechtstreeks je onderbewuste in', zegt Stef. 'Normaal gesproken vergeet je positieve feedback, maar dat ene negatieve puntje onthou je. Dat is niet in balans. Daarom overladen we je nu met positieve feedback. Het zelfvertrouwen dat je door die goede ervaring krijgt, neem je mee de "boze buitenwereld" in.'

NA DE PAUZE DOEN WE EEN OEFENING: hoe merk je of iemand er met zijn gedachten bij is of niet? Twee aan twee zitten we tegenover elkaar en kijken elkaar zwijgend in de ogen. Elke keer als Stef tegen een klankschaaltje tikt, moet je zeggen: 'ik ben hier', 'ik ben niet hier' of 'ik ben onderweg' (als je er voor je gevoel niet echt bij bent, maar ook niet echt weg bent). Daarna moeten we van de ander raden of hij 'er is' of niet. Gek genoeg raad ik het elke keer goed van mijn partner Stef. Het lijkt wel alsof ik zelf ook een klein beetje afdwaal als Stef er niet honderd procent bij is. Er is dus een dynamiek die niet zichtbaar is, maar wel voelbaar. Als je er zelf met volle aandacht bij bent, zal je publiek dat ook eerder zijn.

'Als je ziet dat iemand uit het raam gaat staren,' zegt Stef, 'focus je dan op degenen die wel aandacht voor je hebben. Als de zaal voelt dat er tussen twee mensen iets bijzonders gebeurt, dan verspreidt de aandacht zich naar de anderen. Dat geldt ook voor een zaal met honderd man. Pik er een paar individuen uit met wie je echt contact maakt, in plaats van te spreken tegen een anonieme massa.'

Op de komende redactievergadering ga ik het proberen: niet in mijn aantekeningen kijken, vertrouwen op mezelf en echt contact maken. Misschien kan ik dan zelfs een stilte laten vallen. ■

Elke maand doet Psychologie Magazine een training op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.

Wie?



■ Dagmar van der Neut

Wat?



■ Cursus 'Spreeken in het openbaar'

Waar?



■ VanZelfSprekend Speaking Circles

Trainingen door het land, o.a. In Centrum De Roos in Amsterdam
www.debeurs.net
0229-275688

■ Cursusleider: Stef de Beurs

'Hier is alles wat je zegt geweldig', zeg ik hardop tegen mijn publiek, 'maar zo gaat het toch niet in de boze buitenwereld?'