

GIJS NILLESSEN EN JONAS VAN DER VLUGT

# ZELF- VERZEKERD SPREKEN

In vier stappen  
naar de perfecte  
presentatie



Boom

GIJS NILLESSEN EN JONAS VAN DER VLUGT

# ZELF- VERZEKERD SPREKEN

In vier stappen  
naar de perfecte  
presentatie



**Boom**

# Inhoud

Voorwoord	7
Aan de slag met presenteren	13
<b>Stap 1 Authenticiteit</b>	<b>25</b>
1.1 Het brein	27
1.1.1 Het reptielenbrein	29
1.1.2 Het emotionele brein	32
1.1.3 Het rationele brein	34
1.1.4 Maak van je muppet jouw vriend	42
1.1.5 Een samenwerkend brein	43
1.2 Veiligheid, plezier, doel	49
<b>Stap 2 Je punt</b>	<b>55</b>
2.1 Leer je publiek kennen	56
2.1.1 What's in it for them?	57
2.1.2 Testpubliek	61
2.2 Maak je punt	62
2.2.1 Maak je doel helder	64
2.2.2 Begin bij het eind	65
2.2.3 Maak het scherp	67
2.3 Call-to-action	70
2.4 De juiste voorbereiding	77
2.4.1 Voorbereidingstijd	78
2.4.2 Je presentatie verder brengen	79
2.4.3 Pas op met PowerPoint	80

<b>Stap 3 Storytelling</b>	85
3.1 Van kampvuur naar Netflix	86
3.2 De heldenreis	89
3.3 Kleur je verhaal in	96
3.4 Vertellen voor gevorderden	100
<b>Stap 4 Strategie</b>	105
4.1 De I van interactie	106
4.2 De B van buitenkant	111
4.3 De G van grid	114
4.4 Tips tot slot	118
Op een presenteerblaadje	123
Stap 1 Authenticiteit	123
Stap 2 Je punt	125
Stap 3 Storytelling	129
Stap 4 Strategie	130
Slotakkoord	135
Verder lezen	137

# Voorwoord

door **Ramon Roelofs** aka Charly Lownoise

Tijdens meditatiecursussen, die ik eind jaren '90 begon te volgen, werd aan het begin altijd een voorstelronde gedaan. Op het moment dat het aangekondigd werd, begon ik al heen en weer te schuiven met m'n armen en benen. Ik voelde me uiterst ongemakkelijk worden en het liefste wilde ik óf meteen als eerste aan de beurt zijn, want dan was ik er maar van af, óf liever helemaal niets zeggen. Aandachtig luisteren naar wat de andere cursisten te vertellen hadden, voordat ik zelf mijn verhaal had gedaan, kon ik niet. Ik was vooral aan het worstelen met mezelf: m'n nervositeit proberen te bedwingen en het alvast creëren van een verhaal, voor als ik aan de beurt kwam. En als het dan zover was, merkte ik dat ik het heel moeilijk vond om iets over mezelf te vertellen. Vooral als ik mezelf kwetsbaar moest opstellen, dan voelde ik me naakt en schaamde me, begon te stotteren, kreeg een rood gezicht en begon te zweten. M'n handen werden klam en zonder dat ik er iets aan leek te kunnen doen begonnen soms mijn benen te bibberen.

Maar het vreemde was dat, als ik al die stress doorstaan had, er ook iets begon te stromen. Het was net of ik er zin in kreeg en ik plots heel veel te melden had.

Mijn eerste meditatieleraar hield tijdens die cursussen en weekends vaak een lezing. Hij had meestal een hoofdstuk

uit een inspirerend boek gelezen, dat voorbereid door middel van kernpunten op te schrijven en deelde hierover iets met de groep. Hij oogde ontspannen en had altijd geweldige verhalen, die mij van begin tot eind boeiden. De man sprak rustig, duidelijk en hij betrok het publiek bij zijn verhaal. Door bijvoorbeeld af en toe te vragen: “Wie herkent dit?”, hield hij de toehoorders geconcentreerd en daagde ze uit om te reflecteren. Ook merkte ik dat hij niet pretendeerde het allemaal te weten, maar veel ruimte liet voor, wat hij altijd noemde, het mysterie. Daar op die avonden werd bij mij de wens geboren om ook net zo’n bevlogen spreker te worden. Waarom? Iets zei mij dat ik het in mij had, maar ik had het nooit geleerd.

En misschien denk je: hé, jij spreekangst? Je pakt als dj toch ook een microfoon en schreeuwt met gemak een menigte van 5000 mensen toe? Dat klopt! Maar dat heb ik ook moeten leren. Tijdens een optreden krijg je hooguit wat kreten uit de menigte terug en zullen de mensen op de maat van de muziek in hun handen klappen, als ik dat wens. Maar het blijft allemaal wat oppervlakkig. Waar trouwens niets mis mee is hé! Want ik geniet bij tijd en wijle nog steeds van het draaien als dj.

Spreeken in het openbaar of een goede lezing houden is een heel andere show. Je publiek zit meestal stil en voor veel mensen is stilte alleen al iets heel engs. En juist daar, in die stilte, zit volgens mij de allergrootste uitdaging ten aanzien van spreken in het openbaar. Als je, naast een goede voorbereiding (hoe dat werkt komt in dit boek ruimschoots aan de orde), de stilte in jezelf kunt omarmen, dan heb je al heel veel werk gedaan. Comfortabel zijn in je

eigen stilte betekent weten wie en wat je bent. Niet zozeer rationeel, maar in de diepte tussen de tegenstellingen. Een mens die nog nooit in het openbaar gesproken heeft, maar wel voorbij z'n persoonlijkheden heeft durven kijken, kan met angst een podium opstappen, maar diep vanbinnen weten dat hij/zij die angst niet is. Want hij weet dat niets hem kan vernietigen. En weet ook dat hetgene dat komt goed is. Hoe zou een spontaan moment er anders uit moeten zien?

Dit boek is voor mensen die graag zelfverzekerd en authentiek willen spreken in het openbaar. En dat werkt door op alle vlakken van je leven. Als jij jezelf durft uit te spreken, en je voorbij de dagelijkse muizenissen gaat, dan maak je je vrij.

Jonas en Gijs zijn door de wol geverfd en zullen je meenemen op hun reis, dwars door al hun barrières en blokkades. Maar ze zetten je ook aan het werk. En daar ligt de sleutel; ze kunnen tegen jou zeggen hoe lekker een appel is, maar je moet 'm zelf eten om te weten hoe goed hij smaakt.

Ramon Roelofs

**Jij  
kan  
dit**







# Aan de slag met presenteren

**G**efeliciteerd, je hebt het lef en de durf om aan je presentatieskills te gaan werken. Sommigen gingen je voor, maar velen blijven hun hele leven worstelen met presenteren. Helemaal niet nodig, vinden wij bij 360talk en daarom ligt dit boek nu voor je neus.

Bij 360talk geloven wij dat goed presenteren te maken heeft met vier stappen: authenticiteit, je punt, storytelling en strategie. Authenticiteit gaat over écht jezelf zijn tijdens je presentaties. Geen filter, geen opsmuk. Dat maakt je herkenbaar én geloofwaardig. De tweede stap: wat is je punt? Wat zou je zeggen als je presentatie bestond uit één zin? De derde stap is storytelling: we gaan schaven aan je verhalen. Wat is een goed verhaal en hoe vertel je verhalen? De vierde en laatste stap is je strategie: wat doe je op het podium en hoe zorg je voor de juiste dynamiek en interactie met het publiek?

Natuurlijk wordt er theorie behandeld, maar je gaat zelf ook aan de slag. Dit allemaal vanuit een veilige plek, want voor presenteren moet je je kwetsbaar kunnen opstellen en dat is precies wat wij ook gaan doen in het boek. We delen fragmenten uit onze eigen sprekersreis en delen onze beste inzichten, praktijkvoorbeelden en successen met je.

‘Hallo, ik ben ...’

Je vraagt je vast af wie de ‘wij’ in dit boek zijn. Wij zijn Gijs Nillessen en Jonas van der Vlugt. Bevlogen mannen met een passie voor op het podium staan. Compagnons, broeders en trotse vaders van onze kinderen. Samen eigenaar van 360talk. Een bedrijf met als missie om zoveel mogelijk mensen het plezier van presenteren te laten ervaren door middel van onze 360talk-methode. Dit alles vanuit onze eigen jarenlange ervaring met presenteren in de breedste zin van het woord.

### **Gijs Nillessen**

Ik ben in 1983 geboren in Westerhaar-Vriezenveensewijk. De langste plaatsnaam van Nederland met koppelteken. Dat moet je er altijd bij zeggen: ‘*Mét koppelteken!*’. Anders denken ze in Gasselterboerveenschemond dat de Westerhaarders met de eer aan het strijken zijn.

Dat strijken met de eer zit niet in de volksaard van Twentenaars. Buitensporig veel woorden gebruiken ze trouwens ook niet. Daarom is het in die zin bijzonder dat ik met Jonas een boek heb geschreven over presenteren. Hoewel, wij breken een lans voor efficiënt, vanuit vertrouwen, communiceren. Dat is de Tukker dan weer niet vreemd.

Mijn fascinatie voor taal is altijd aanwezig geweest.

Als ik met mijn ouders, zus en broertje ging kamperen in het buitenland, probeerde ik aan kleine accenten in iemands taal te achterhalen waar in Nederland diegene geboren was. Ik luister en observeer al zolang ik me kan heugen. Die vaardigheid is nu een van mijn grootste krachten.

Die vaardigheid helpt je ook als je niet de grootste van de klas bent tot ongeveer 4 havo. Als je een fiets hebt, die twee framematen kleiner is dan die van het mooiste meisje van de klas, dan moet je observatie, taal en timing wel héél spot-on zijn.

Na een opleiding journalistiek - die past bij mijn echt onuitputtelijke nieuwsgierigheid naar mensen en de systemen waarin ze functioneren - verloor ik mijn hart écht aan de taal aan de Rijksuniversiteit in Groningen. Tijdens mijn bachelor Communicatiewetenschappen deed ik onderzoek naar hoe mensen op woordniveau beïnvloed worden in krantenkoppen. In mijn master deed ik onderzoek met het Universitair Medisch Centrum Groningen naar hoe jonge huisartsen hun consulten in de spreekkamer voeren in vergelijking met ervaren huisartsen.

Die master ging trouwens door deelname aan het Groninger en Leids Cabaret Festival wat trager dan gepland.

Dat verhaal heeft een kleine inleiding nodig.

Ik had nog nooit op een podium gestaan tot mijn 20<sup>e</sup>. Toen begon ik aan een workshop kleinkunst en comedy in Groningen. Ik vond het fantastisch en doodeng.

Ik leerde comedy schrijven, improviseren met publiek en ging naar elk open podium dat Nederland te bieden had. Ik wilde spelen en het vak leren. 1000 uur trainen vanuit Groningen. Optreden tussen carnavalsacts en mensen met een blokfluit. Aangekondigd worden door een 55-jarige Assepoester. Het was het me allemaal waard.

Ik deed auditie bij de festivals in Groningen en Leiden. Haalde twee keer de halve finale. Ik werd geregisseerd door mensen waar ik vroeger zelf een kaartje voor kocht. Ik stond op podia met comedians waar ik de dvd's van in mijn boekenkast had staan. Ik speelde met twee voorstellingen ('*Voor de zekerheid*' en '*Geen paniek*') door heel Nederland. Ik leerde het vak, maar veel belangrijker: ik leerde mezelf kennen. Het podium is een enorme spiegel. Alles wordt er uitvergroot of je dat nu wil of niet. De lessen die ik daaruit heb getrokken maken me tot op de dag van vandaag een veel stevigere persoonlijkheid dan ik daarvoor was. Dat is ook de reden dat ik iedereen deze ontwikkelreis zou gunnen.

Ik ben ook niet per se op het podium geboren. Ik ben er zoals je leest opgeklommen. Dat kan iedereen. Hoe goed je daarin wordt, is afhankelijk van wilskracht, talent en doorzettingsvermogen. Het lijkt op een sport in die zin. En natuurlijk, spreken in het openbaar is een grote angst voor veel mensen. Maar angsten zijn er om te overwinnen. Sterker nog, ik denk dat jij dat ook kan!

Dat is geen holle opmerking. Zelf overwon ik vliegangst en pleinvrees. Het belangrijkste? De eerste stap zetten. Dit boek kan je eerste stap zijn. Hulde!

Het plezier waarmee ik op het podium kan staan, dat gun ik iedereen. De lessen die ik tot nu toe leerde op mijn pad heb ik samen met Jonas gebundeld. De inzichten van Jonas hebben mij als persoon en als spreker ook enorm verrijkt. Waar ik het soms zoek in de strategie en controle, vaart Jonas veel meer op flow en je diepste brein. Dat is inspirerend om elke dag te zien. Die twee werelden komen in dit boek prachtig

samen. Ik weet zeker dat het je gaat helpen. Spreken staat in mijn ogen symbool voor je interpersoonlijke tocht en ontwikkeling. Ik hoop dat onze observaties, lessen en humor je helpen bij jouw reis. Ik zou zeggen: geniet ervan.

## **Zelf overwon ik vlieg angst en pleinvrees. Het belangrijkste? De eerste stap zetten.**

### **Jonas van der Vlugt**

Ik ben geboren in 1979 in een gezin dat je op zijn minst bijzonder kan noemen. Op mijn 18e kwam mijn vader uit de kast en bleek dus op mannen te vallen. Mijn moeder was tijdens mijn jeugd heel druk om alle bordjes omhoog te houden zodat het gezin kon draaien en ze tegelijkertijd zelf niet omviel. Dat lukte, maar niet zonder slag of stoot. Mijn oudere broer en zus (6 en 8 jaar ouder) waren natuurlijk niet de hele dag bezig met hun jongere broertje en toen mijn jongste broer Tessel werd geboren in 1981, bleek hij na verloop van tijd gehandicapt. Dat gegeven zorgde voor veel aandacht en zorg in zijn richting. Ik was graag en vaak alleen. Ik hield als kind van vissen, schaken, in de tuin spelen en praten, veel praten wanneer er iemand in die heksenketel van emoties luisterde ... De ook gezellige chaos die mijn ouderlijk gezin was, zorgde ervoor dat ik de groep onbewust altijd stevig observeerde. Die skill kon ik later goed gebruiken bij het werken met groepen, of dat nou als dj was of als trainer. Ik leerde de dynamiek snel beïnvloeden.

Op school wilde ik nooit graag zijn, maar ik leerde daar wel hoe je met het gesproken woord een plek kon veiligstellen in de groep. Toen ik op 14-jarige leeftijd voor het eerst een dj aan het werk zag op een schoolfeest was ik verkocht. Dat wou ik ook! Met muziek kon je de mensen om je heen open laten gaan. Al snel was ik degene die de bandjes en later cd's opzette tijdens de klassenavonden en werd er een microfoon aangeschaft voor 10 gulden bij de Kwantumhallen. Vele zelf georganiseerde feestjes volgden, tot ik op mijn 17<sup>e</sup> als dj kon starten bij een heuse discotheek. Wekelijks begon ik plaatjes te draaien op de zaterdagavond. School werd minder belangrijk en via de lokale omroep in Groningen kwam ik uiteindelijk bij Rebecca Radio uit. Daar ontwikkelde ik mij snel. Vier jaar lang presenteerde ik de Vlughtstrook van 16.00 tot 19.00 uur en anderhalf jaar lang had ik een eigen ochtendshow: OchtendVlught. Inclusief bushokjesposter in pilootenpak. Die primetime shows op een half landelijk commercieel radiostation drukten de onzekerheid van mijn gestrande schoolcarrière weg en lieten mijn ego groeien. Vaak werd ik arrogant genoemd. Uiteindelijk ben ik diep in het nachtleven beland en draaide ik voor merken als Q-Music en Radio 538 de drive-inshows in het land.

**Toen ik op 14-jarige  
leeftijd voor het eerst  
een DJ aan het werk zag op  
een schoolfeest was ik  
verkocht. Dat wou ik ook!**

Na het krijgen van mijn eerste kind begon mijn pad van zelfonderzoek. Ik kwam in aanraking met non-dualiteit en via schrijvers en sprekers als Jan Bommerez, Paul Smit en tal van andere Advaita-leraren akkerde ik me een weg door mijn eigen opgedane schade. Bij elk kind dat geboren werd, werd mijn zoektocht intenser. Ik werd gespiegeld, mijn vrouw kan dat vrij volhardend, en ik kreeg de doos van Pandora niet meer dicht. Gelukkig maar. Dwars door de blubber naar het licht.

Ik kwam erachter dat, wanneer je je eigen systeem onderzoekt op trauma, terug durft naar oud verdriet en inzicht krijgt in hoe je brein werkt, er een betere manier ontstaat om met beperkende gedachten om te gaan. Er ontstaat dan meer flow. De flow die ik kende van mijn draaien als dj, die ik me herinnerde van het spelen uit mijn jeugd en die jij vast herkent vanuit hetgeen jij met passie doet. Het denken stopt. Tijdsbeleving verandert en wat je doet geeft je energie. Jij geeft energie!

Een ondernemer ben ik altijd geweest. Of het nou een festival was dat ik organiseerde of het neerzetten van een bedrijf dat feestconcepten aan de man bracht, proberen, vallen en weer opstaan zit in mijn bloed.

Ik denk vaak aan wat mijn compagnon Gijs laatst zei: “Jonas, jij houdt al vanaf je 14<sup>e</sup> je eigen broek omhoog. Jij hoeft alleen nog maar te komen opdagen en open te gaan...” Deze zin geeft mij kracht en het geeft aan waarom wij zo graag samenwerken. We halen het beste in elkaar naar boven. Gijs en ik kwamen elkaar tegen bij TEDx Groningen waar we allebei sprekers coachten. We werden na wat om-



zwerpingen een soort yin-yang, waarbij Gijs ging voor de strategie en de inhoud en ik warmloop op de psychologie en de authenticiteit van een spreker. Ik schrijf bewust *ging*, want we leren elke dag van elkaar.

Dat wat ik tegenkwam op mijn zoektocht naar heelheid en wat ik leerde op honderden podia waarop ik stond, mocht ik combineren met de wijsheden van mijn partner in crime en vakbroeder Gijs. Ik zou met niemand anders dit prachtige ondernemerspad willen en durven lopen. Ik vertrouw hem blind en hoop nog heel lang samen mensen te helpen. En jij, lieve lezer, bent daar één van! Geniet van dit boek en ga het doen. Spreek. Je verdient het.

We wensen je heel veel succes – maar vooral plezier – op deze reis naar zelfverzekerd spreken.

Jonas van der Vlugt

Gijs Nillessen

**We delen  
fragmenten  
uit onze eigen  
sprekersreis  
en delen onze  
beste inzichten,  
praktijkvoor-  
beelden en  
successen  
met je.**







**STAP**

**1**



# Authenticiteit

*“Ik geloof dat iedereen verlangt naar veiligheid. We flo-  
reren het meest als we diep van binnen ons veilig voe-  
len in onszelf en daarmee ook in de groep. Authenticiteit  
vormt hiervoor het fundament. Geen trucjes gebruiken  
om iets te verbloemen, maar écht zijn. Geen innerlijke  
criticus aldoor aan het stuur, maar je eigen beste vriend  
worden. Als je gaat presenteren start alles bij authenti-  
citeit. Je presenteert namelijk niet alleen de inhoud van  
je verhaal, maar vooral ook jezelf. Jij brengt de inhoud.  
Je neemt je authentieke zelf dus altijd mee. Dat verdient  
aandacht. Daarom is dit ook de eerste stap bij 360talk.  
Zonder deze authenticiteit komt je boodschap niet over.  
Gelukkig zien we bij elke presentatietraining dat presen-  
tatoren in de dop stappen zetten op dit gebied en na  
afloop authentieker, echter, opener en kwetsbaarder op  
het podium staan. Dat gun ik jou ook, na het lezen van  
stap 1.” – Jonas*

**J**e publiek voelt of jij authentiek op het podium staat. Wan-  
neer jij echt bent, zullen ze luisteren naar de boodschap  
die jij te brengen hebt. Authenticiteit is de eerste en gelijk de  
belangrijkste stap om je presentatie naar een hoger niveau te  
tillen. Wij zien het als het fundament, ons credo is dan ook:

voor een goede presentatie moet je eerst naar binnen en pas dan kan je naar buiten.

Stap 1 gaat je inzicht geven in hoe je driedelige brein werkt en hoe dat vervolgens je authenticiteit beïnvloedt. Je leert waarom je soms zenuwachtig kan zijn en hoe je omgaat met spanning en afleidende gedachten. Ook maak je kennis met de route ‘veiligheid-plezier-doel’. Deze route helpt je niet alleen met het geven van een betere presentatie, het is een inzicht dat je in ontzettend veel situaties in je professionele en persoonlijke leven houvast zal geven.

We steken tijdens een presentatie met onze kop boven het maaiveld uit, dat is een onnatuurlijke positie voor jou en je brein. Je brein komt dan ook in opstand: Ja hallo, ik wil juist energie besparen om te overleven, dat presenteren kost veel te veel energie, doe normaal en ga zitten. We gaan kijken naar deze gedachten en leren ermee om te gaan.

“Als je er echt durft te gaan staan en je hebt vrede met jezelf, dan ben je authentiek. Dan geloven mensen in je en kun je ze gaan inspireren.” – **Jonas**

Tot slot gaan we leren werken vanuit flow: stoppen met nadenken, gewoon gaan, je goed voelen in het hier-en-nu en ervan genieten. Dat is met presenteren vaak lastig. Hoe komt dat nou en hoe lossen we het op? Als je het brein onderzoekt en je weet hoe gedachten tot stand komen, dan gaat dat je enorm helpen.

*“Om zelfverzekerd op een podium te staan, is het belangrijk dat je jezelf kent. Daarom hechten wij ook zoveel waarde aan het onderdeel ‘authenticiteit’.*

*Toen ik begon als comedian had ik eigenlijk geen idee waarom ik bepaalde grappen bedacht, scènes schreef en liedjes maakte. Natuurlijk heb je wel enig idee, het komt immers uit je eigen pen, maar de precieze oorsprong liet zich soms raden. Een goede regisseur helpt je in het proces om te achterhalen waarom je bepaalde thema’s wil aankaarten en een podium wil geven. Als het je lukt die oorsprong te vinden dan is je voorstelling honderd keer sterker. Dan zijn de grappen niet eens altijd meer het belangrijkste. Dan staat er een congruent verhaal dat precies past bij de persoon op het podium en het is nog grappig ook! Comedian in flow. Publiek in flow. Topavond.”*

**– Gijs**

## **1.1 HET BREIN**

We willen het liefst in flow presenteren, in dezelfde staat als dat je in de tuin werkt, je aan het koken bent of iets anders doet wat voor jou vanzelf gaat. In flow presenteren is nog niet zo makkelijk, want de positie die je tijdens een presentatie voor een groep gaat bekleden is een pittige. Hoe zorg je nou dat je relaxed blijft en dat je ruimte hebt om contact te maken met jezelf en je publiek? We bekijken de drie delen van het brein om hier een antwoord op te krijgen. We beginnen bij het reptielenbrein, daarna het emotionele brein en uiteindelijk het rationele brein.





De theorie over het driedelige brein werd in de tweede helft van de 20<sup>e</sup> eeuw bedacht door neurowetenschapper Paul MacLean. In zijn boek *The Triune Brain in Evolution* verwijst hij naar de drie delen van de menselijke hersenen en benadrukt hij dat het menselijk brein vandaag de dag het resultaat is van honderden miljoenen jaren evolutie.

### **1.1.1 HET REPTIELENBREIN**

We gaan beginnen met het oudste, diepste en kleinste gedeelte van het brein, het reptielenbrein. Het reptielenbrein bevindt zich in je hersenstam en vormt het meest primitieve en fundamentele deel. Het reptielenbrein hebben we hard nodig om in leven te blijven: het helpt ons ademen na de geboorte en het is je hele leven actief op zoek naar veiligheid. Presenteren is een klassiek spannende situatie voor je reptielenbrein en dus zie je dit deel van het brein vaak aan het werk als iemand voor de groep staat.

Waarom is voor een groep spreken toch zo eng? Wij konden in de oertijd als mensen alleen overleven wanneer we samenwerkten in groepen. Een leeuw of gorilla is immers veel sterker dan wij zijn. Maar door samen te werken, hielpen we elkaar in de strijd om het bestaan. Dit hield wel in dat, wanneer jij uit de groep werd gezet, dit doorgaans het einde van jouw bestaan betekende. Zodra je voor een groep staat om te spreken, komt deze oerangst naar boven: Als ze me maar accepteren en me niet verstoten.