

SPREKEN MET IMPACT

STEFANIE VAN MOEN

SPREKEN

MET

*Overwin je spreekangst
Hanteer je eigen spreekstijl
Ga in verbinding met je publiek*

IMPACT



ACADEMIA
PRESS

Uitgeverij Academia Press
Coupure Rechts 88
9000 Gent
België

www.academiapress.be

Uitgeverij Academia Press maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediativisie van Uitgeverij Lannoo nv.

ISBN 9789401469173
D/2020/45/221
NUR 810

Stefanie Van Moen
Spreken met impact. Overwin je spreekangst –
Hanteer je eigen spreekstijl – Ga in verbinding met je publiek
Gent, Academia Press, 2020, 160 p.

Eerste druk, 2020

Vormgeving: Peer De Maeyer
Illustraties: Birte Kooken

© Stefanie Van Moen & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

VOORWOORD	7
INLEIDING	9

DEEL 1 - DENKEN

Stretch je comfortzone	13
-------------------------------	----

Jouw uitdagingen	15
-------------------------	----

Stretch je comfortzone	15
Beteugel je interne criticus	17
Perceptie: waarom geven we zoveel om wat anderen van ons denken?	20
Mindset en kwetsbaarheid	24
Goed spreken is goed luisteren/Leer luisteren	30
<i>Goed spreken is goed luisteren</i>	31
<i>De lemniscaat</i>	31

DEEL 2 - VOELEN

Zet je lichaam in	37
--------------------------	----

Ademhaling – koester je adem	39
<i>Ademhaling als fundament van spraak</i>	39
Non-verbaal: lichaamstaal	42
<i>Alle gedrag is communicatie</i>	42
<i>Wat wil je uitstralen?</i>	43
<i>Kom eens uit je hoofd</i>	47
<i>Lichaamstaal van kop tot teen</i>	49
Zenuwen/stress: zet je lichaam in om ermee om te gaan	58
<i>Zenuwen bij het spreken</i>	58
<i>Ademhaling en stress</i>	68
<i>Buikademhaling</i>	72
<i>Adem-benemend spreken</i>	75

DEEL 3 - DOEN

Jouw actieplan

81

Verschillende settings/situaties

83

Vergaderen

83

Netwerken

85

Smalltalk

87

Online vergaderen

89

Solliciteren

92

Het voorstelrondje

95

Spreeken voor de camera (ook die van je smartphone)

97

Het woord nemen op podium

98

Oefenen met drie soorten mensen

103

Jouw volgende presentatie in 6 stappen

106

DEEL 4 - SPREKEN MET IMPACT

111

Gebruik je stem op de juiste manier

113

De kracht van pauzes

114

Vocal variety/vocale variatie

118

Verbindende resonantie

128

Head, Heart, Gut voice

132

30-DAGEN-CHALLENGE

137

SLOTWOORD

155

DANKWOORD

156

LITERATUURLIJST

157

VOORWOORD

Je kent me misschien van tv, van radio of van mijn apps Start2run en Yoga met Evy. Al meer dan twintig jaar sta ik op het podium, zit ik voor de microfoon en sta ik voor de camera. Met vallen en opstaan heb ik geleerd hoe me te gedragen op dat podium en voor een (groot) publiek. Ik weet als geen ander hoe belangrijk het is om er 'te staan' en jezelf te kunnen blijven wanneer je mensen aanspreekt, een presentatie geeft, opnames hebt, enzovoort.

Ken je dat gevoel? Dat je benen precies elastieken zijn, dat je handen trillen van de zenuwen en je temperatuur de hoogte inschiet op het moment dat alle ogen op jou gericht zijn en je het woord moet nemen voor een publiek, groot of klein?

Ik durf wedden van wel. Ikzelf heb dat gevoel – zeker vroeger – ook wel gehad. Dat ik niet wist wat ik met die dekselse armen en handen moest doen op dat podium, voor dat publiek. Dat m'n keel precies half dichtgeknepen werd wanneer ik het woord mocht nemen en dat mijn stem ineens hoger klonk dan normaal, puur door de zenuwen.

Hoe vaak zie ik niet dat zelfs de meest doorwinterde CEO's, zakenlui en professionals in verschillende domeinen ineens een pak van hun normale uitstraling kwijt zijn zodra ze voor dat publiek staan en die micro moeten hanteren? Vreemd toch hoe een mens een stuk van zichzelf, zijn zelfvertrouwen en 'stem' kan verliezen, puur en alleen door de gedachte dat die camera, die microfoon, dat publiek iets intimiderends is of iets om schrik voor te hebben?

Gelukkig bestaan er allerlei tips en tricks om die stress onder controle te houden, om die imaginaire beer die je op dat moment aanvalt, te overwinnen en meer nog, om die innerlijke beer in jezelf naar boven te halen en jezelf te overtreffen. Stefanie geeft je in dit boek een pak nuttige tips om je spreekangst te overwinnen of beter onder controle te houden. Ze toont je hoe belangrijk de verbinding met je publiek is en hoe je die tot stand kan

brengen. Daarnaast stimuleert ze je om nog meer een eigen stijl te ontwikkelen om op die manier met nog meer impact te kunnen spreken.

Authentiek zijn en dat ook blijven, zelfs wanneer je op een podium komt te staan, dát is van onschatbare waarde. Niet alleen in je professionele leven, maar ook in je privéomgeving zullen deze tips en tricks je helpen om dichter bij jezelf te blijven in alles wat je doet en vooral in alles wat je zegt.

Ik wens je veel plezier met het lezen van dit boek en achteraf veel doe-plezier mét impact!

EVY

INLEIDING

Het is de droom van iedere spreker: hoe kun je spreken met impact? Je droomt ervan om in verbinding met je publiek of gesprekspartner op een inspirerende manier te spreken. Je zou zo graag zonder zenuwen voor een groep staan en je volgende presentaties geven zonder klamme handen, trillende stem of black-out. Je weet dat je een verhaal te vertellen hebt. Maar hoe kun je dit verhaal op de juiste manier structureren, vertellen en presenteren? Want als je niet voluit 'ja' zegt op de mogelijkheid om te spreken voor een publiek, om het woord te nemen tijdens de vergadering of om de juiste mensen aan te spreken op een netwerkevent, dan mis je belangrijke kansen.

Er lopen zoveel mensen met geweldige ideeën rond op deze aardbol. Verborgene talenten, nog niet ontdekte genieën of gewoon bekwame mensen met krachtige inzichten of een missie waar ze voluit willen voor gaan. Spreken in het openbaar is de manier om kennis en inzichten te delen, mensen enthousiast te maken, te ontroeren en te overtuigen. Je bereikt meer door te spreken dan door wat je ooit op papier zou kunnen zetten. En toch bereiken veel van deze ideeën niet het grote publiek, nemen niet die mensen de microfoon vast, horen we hun pitch niet tijdens een talentenjacht en staan zij niet vooraan om hun kennis te delen met anderen.

Wel, goed dat je dit boek vasthoudt, nu gaan we samen stappen zetten! Ik wil via dit boek heel graag jouw comfortzonevergroter zijn.

Hoe zit dit boek in elkaar?

Je kunt dit boek het best opvatten als een werkboek dat met je meegroeit. Je vindt er aanknopingspunten in om de oefeningen in verschillende situaties in je leven toe te passen: vergaderen, solliciteren, spreken, presenteren, lesgeven, netwerken, smalltalk...



Neem er een schriftje bij, noteer wat voor jou nuttig is, welke tips jij wilt meenemen, waar de *quick wins* zitten voor jou, hoe jij de oefeningen en inzichten gaat toepassen, wat je bedenkingen zijn. Of ga dit boek te lijf met markeerstift, maak aantekeningen en plooi hoekjes om. Vind je eigen weg in dit traject dat je stap voor stap gaat afleggen.

Naargelang de reden waarom je dit boek leest, kun je het boek anders gebruiken. Is spreken voor publiek voor jou nog onontgonnen gebied, dan krijg je het meest samenhangende verhaal als je dit boek van begin tot einde doorneemt. Ben je vooral op zoek tips en oefeningen om je sprekersvaardigheden te verfijnen, dan maken de pictogrammen doorheen het boek je wegwijs in het vinden van de juiste oefeningen en tips.

Pictogrammen:



Oefening



Tip



Citaat van een klant
of spreker

Dit boek steunt op drie stevige pilaren:

- Denken
- Voelen
- Doen

Drie pilaren die het rotsvaste fundament vormen van *Spreken met impact*.

In het deel ‘Denken’ leer je je comfortzone stretchen terwijl je je interne criticus beteugelt. Je komt te weten waarom we het zo spannend vinden om in de spotlights te staan en je krijgt grip op je mindset, die heel bepalend is voor het gevoel waarmee jij het woord neemt.

Wanneer je bent aanbeland bij het deel ‘Voelen’, krijg je tips en oefeningen om je ademhaling en adem-stemkoppeling onder controle te krijgen, weet je hoe je je zenuwen de baas kunt en leer je je lichaamstaal optimaal inzetten.

Daarna volgt het ‘Doen’-deel waarbij spreken voor publiek wordt toegelicht in heel wat verschillende settings. Je zult je ongetwijfeld wel herkennen in heel wat van deze situaties. In dit deel is ook een handig zesstappenplan beschreven om jouw volgende presentatie voor te bereiden. En je komt te weten hoe je ideale oefenpubliek eruitziet en welke mensen uit jouw omgeving dit voor jou zijn.

Zodra je de drie pilaren ‘Denken’-‘Voelen’-‘Doen’ hebt doorlopen, ben je aangekomen bij de grote finale, het hoogtepunt waar we naartoe hebben gewerkt: ‘Spreken met impact’. In dit deel kom je te weten wat de drie ingrediënten zijn om echt te spreken met impact én in verbinding met je publiek. Als extraatje leer je hoe je je head-heart- en gut-stem kunt inzetten om je emoties nog mooier te vertalen.

Eindigen doen we met een 30 dagen-challenge, want het stopt niet nadat je dit boek dichtklapt. Zoals Dale Carnegie verklaarde: ‘Great speakers are not born; they are trained’. Deze challenge bestaat uit 30 originele en laagdrempelige opdrachten die je helpen om de inhoud van dit boek daadwerkelijk om te zetten in de praktijk.

Spreken voor publiek is een vaardigheid en gelukkig kun je ook deze vaardigheid trainen. Dit boek zet je in ieder geval op de goede weg met heel wat inzichten, tips en herkenbare situaties.

Succes, en vooral...
... veel plezier!



We take ourselves way too seriously and we take our speaking way too seriously. The audience is not interested in all that. They want to see you at your most relaxed. So, lighten up, let yourself enjoy it. –

Uit: How to own the room, Viv Groskop

DEEL 1

DENKEN

Stretch je comfortzone



JOUW UITDAGINGEN

Stretch je comfortzone

Ken je dit prentje?



Zo gaan we niet helemaal te werk. We gaan niet plots uit die comfortzone springen, onszelf pushen om dingen te doen die onnatuurlijk aanvoelen. Wel ga je je comfortzone *stretchen*.

Ben jij vertrouwd met je comfortzone? Je comfortzone is de weerspiegeling van jouw mentale beeld van wat jij wel en niet kunt. Het is dat plekje waar jij je prettig en veilig voelt. Alles wat je nog niet eerder hebt gedaan of meegemaakt, ligt potentieel buiten je comfortzone. Door jezelf tegen te houden om je comfortzone te verlaten, ontzeg je jezelf nieuwe ontwikkelkansen. Je groeit namelijk door steeds nieuwe dingen te proberen en door je grenzen zachtjesaan te verleggen.

Paradox van verandering

Het is meestal niet het 'nieuwe' dat ons angst inboezemt, maar wel het achterlaten van wat oud en vertrouwd is. Op dit moment weet je wat je hebt en wat je kunt verwachten. Dit zekere plaatje inruilen voor iets ongekenks zorgt voor onzekerheid. En dat mondt uit in de eeuwige tweestrijd: enerzijds wil je nieuwe dingen ontdekken en jezelf ontwikkelen, anderzijds snak je naar de zekerheid die je netjes binnen de grenzen van je comfortzone vindt.

Je comfortzone stretchen doe je zo:

- Neem kleine, behapbare stappen.
- Verander niet alles tegelijk, want zo verlies je het overzicht. Werk gestructureerd toe naar een bepaald doel.
- Wees liever niet perfect. Perfectie nastreven resulteert al eens in uitstelgedrag en frustratie.
- Zet door en blijf oefenen. Een kind dat leert stappen, valt eerst ontelbare keren omver, maar blijft proberen tot het lukt. Er is geen falen, alleen feedback...
- Deel je plannen, zo kan je omgeving je mee steunen en stimuleren.
- Kies je hulpmiddelen: met wie ga je oefenen, in welke setting, wat zijn je visuele hulpmiddelen...
- Bepaal je eigen koers en laat je niet terug in je comfortzone duwen door mensen die vinden dat je maar 'gewoon moet doen'.

Iedereen heeft een andere comfortzone. Misschien geef je regelmatig presentaties, maar blijf je het spannend vinden om te spreken voor grotere groepen. Het kan zijn dat een goed voorbereide speech voor jou een fluitje van een cent is, maar dat je er niet van houdt om onvoorbereid voor een groep te staan. Wie weet hoefde je vroeger haast nooit voor een groep te spreken en is daar verandering in gekomen omwille van je job. Vind je netwerken maar niks of wordt je input niet gehoord op vergaderingen? Dit zijn allemaal voorbeelden van aanmeldingsvragen wanneer mensen naar een sprekerscoach stappen.



Bepaal jouw comfortzone en teken die eens. Wat doe je nu al als het neerkomt op spreken in publiek? Een-op-eengesprekken, gesprekken met bekenden, spreken in een groep vrienden, spreken voor een kleine groep (on)bekenden, een (goed voorbereide) speech geven, een presentatie geven over een bepaald onderwerp...

Zodra je deze cirkel hebt bepaald, ga je na waar jouw stretch zich bevindt. Wat doe je (nog) niet met het nodige zelfvertrouwen? Schrijf die zaken naast de cirkel. De dingen die je het snelst en makkelijkst denkt te bereiken, schrijf je dicht bij de cirkel, de dingen waarvan je nu nog rillingen en klamme handen van krijgt, schrijf je verder van de cirkel. Nu heb je een visuele voorstelling van hoe je gaandeweg je comfortzone zal uitbreiden. Zo kun je je doelen voor ogen houden en stap voor stap afvinken wat zich binnenkort binnen je comfortzone zal bevinden.

De oefeningen, voorbeelden en tips in dit boek zetten je alvast op weg om je comfortzone te vergroten.

Beteugel je interne criticus

Je zal telkens wanneer je naar een nieuw doel toewerkt, wat weerstand voelen. Dat is normaal en zelfs logisch te verklaren. Het is je interne criticus die in actie schiet. Vaak zijn we dat stemmetje al zo gewoon, want we horen het bijna dagelijks. Het is achtergrondruis geworden dat soms wat harder klinkt dan anders. De interne criticus is de gemeenschappelijke stem van echo's uit onze omgeving, de meningen en normen van mensen rondom ons, (sociale) media en de maatschappij. Je herkent het wel: 'Zou je niet beter...', 'Dit zou ik beter niet doen, want...', 'Waar ben je nu eigenlijk mee bezig?'

Het lijkt iets onschuldigs, maar die innerlijke criticus is de oorzaak van veel gemiste kansen, ideeën die nooit gedeeld werden, vragen die nooit gesteld werden, talenten die niet tot uiting kwamen...

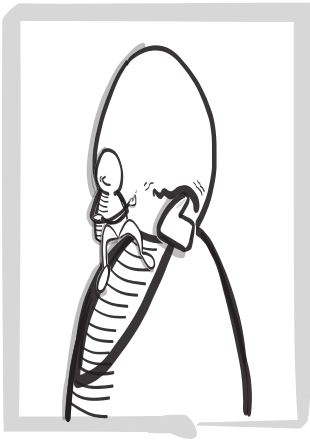
De interne criticus neemt trouwens ook de gekste vormen aan.



De avond voor mijn presentatie schieten er de gekste dingen door mijn hoofd. Wat als ik vannacht een onschuldig griepje zou krijgen, zodat ik morgenochtend niet uit bed kan en mijn collega de presentatie moet geven? – I.



Soms fantaseer ik heel absurde dingen om onder een spreekopdracht uit te komen. Zo dacht ik 's ochtends bij het vertrek naar een belangrijke vergadering, met mijn autosleutels in de hand: Stel dat ik nu een klein ongeluk heb met de wagen, gewoon wat blichschade, niks ernstigs. Dan mis ik de vergadering en zal wel iemand anders het woord nemen... – K.



Hoe kun je jouw interne criticus de mond snoeren?

De eerste stap is om dat stemmetje te identificeren. Is het een zwart-witdenker, een over-analysator, een perfectionist of is het de stem van een kritisch persoon in jouw leven?

De tweede stap is weten waarom die stem er is. Wij zijn als mens geprogrammeerd om ver weg te blijven van gevaar, en daar speelt de interne criticus graag op in. Zodra jij je kwetsbaar opstelt, iets nieuws probeert, je comfortzone

wil uitbreiden, loop je kans om emotioneel gevaar te lopen: falen, gekwetst worden, teleurstelling, kritiek ontvangen, met de vinger gewezen worden. Je interne criticus wil je daarvoor behoeden.

Je interne criticus klinkt het luidst wanneer je je grootste dromen en passie wil volgen. Waarom? Omdat dat vaak echt iets van jezelf is, en je je dus kwetsbaar opstelt. Wanneer je de criticus bekijkt als de bewaker van je comfortzone, kun je waarschijnlijk makkelijker begrijpen waarom hij soms zo hard tegenwerkt. Hij wil niets liever dan dat jij rustig in je comfortzone blijft vertoeven en geen emotioneel risico loopt. Hoe dichterbij een doorbraak komt, hoe dichterbij de rand van iets nieuws staat, hoe luider deze stem zal klinken. 'Niet doen!' 'Waar ben jij mee bezig?' 'Wat zullen de mensen denken?' 'Hier ben je nog niet klaar voor!' Opmerkelijk genoeg is dit goed nieuws. Hoor je je innerlijke criticus tegenspreken? Dan ben je je comfortzone aan het vergroten. Hoor het, maar luister er niet naar. Draai het volume wat zachter.

Makkelijk gezegd, natuurlijk. Wat als je interne criticus blijft weerklinken in je hoofd? Hieronder vind je enkele manieren om hem te beteugelen:

- Leer je innerlijke criticus de juiste woorden te gebruiken. De stem in ons hoofd durft zich al eens hard en kwetsend op te stellen. Wees mild voor jezelf. Als je iets nieuws doet, en dus uit je comfortzone stapt, ben je vaak niet bestand tegen de gedachte dat het in het begin misschien nog niet van een leien dakje loopt. Spreekt je innerlijke criticus op dat moment harde taal, dan stop je gewoon met wat je doet. Geef aandacht aan dingen die wél goed gaan, zoek verbeterpunten, maar focus niet enkel op wat nog niet goed loopt.
- Verban je criticus niet volledig, maar laat hem op de juiste momenten toe zodat hij je bij aanvang al niet blokkeert en zo je zelfvertrouwen ondermijnt. De stem van de innerlijke criticus is evengoed een bondgenoot. Hij laat je kritisch reflecteren en geeft zo feedback aan jezelf.
- Flowschrijven: laat je gedachten de vrije loop en schrijf zonder oordeel. Herlees je schrijfsels niet, laat ze gewoon uit je pen stromen. Denk je aan een nieuw concept of heb je ideeën voor een presentatie? Zet je, liefst 's ochtends, aan het schrijven en noteer alles waar je aan denkt, *the sky is the limit*. Wat je hier schrijft is alleen van jou en wordt niet gepubliceerd. Op die manier plaats je jouw innerlijke criticus even in de stoel naast jou en laat je hem nu even niet aan het woord.
- Flowspreken: dit is de gesproken variant op het flowschrijven. Neem je gsm erbij om op te nemen wat je gaat zeggen. Begin over eender wat te vertellen: je idee voor een presentatie, een recept dat je deze week wilt uittesten, over het fijne gesprek met je collega. Neem op wat je vertelt, zonder op 'stop' te duwen wanneer je even naar je woorden moet zoeken of wanneer je je verspreekt. Dit is een oefening om te wennen aan het hardop verwoorden en horen van je gedachten. Het is ook een goede oefening om je presentatie of speech te oefenen. Vind je het spannend om filmpjes op te nemen met de bedoeling ze te posten op sociale media? Dan is deze oefening ideaal. Neem een filmpje op en spreek tegen je camera. Vertel ook eens hoe dat voelt, of verwoord wat het met je doet. Wanneer je jezelf op voorhand niet verplicht om het ook daadwerkelijk te posten op sociale media, verdwijnt een groot stuk van de druk. Het hoeft opeens niet meer zo 'perfect' te zijn en we durven meer onszelf te zijn. En wie weet resulteert het wel in iets bruikbaars.
- Kom uit je hoofd: 'Het leven is altijd nu, nooit straks of daarnet.' Zo zegt psychotherapeut Wilfried Van Craen in een interview met de Standaard.

Mensen zitten vaak in hun hoofd, anticiperend op wat komt of herkauwend op wat net is geweest. Op die momenten geef je de innerlijke criticus eigenlijk het woord. Hoe minder je in je hoofd leeft, hoe meer je in het moment staat en spreekt. Geef je brein een bezigheid wanneer je jezelf dreigt te verliezen in piekeren. Focus op wat er zich nu afspeelt. Als spreker focus je op je 'Why', je spreekdoel. Wat wil ik meegeven aan de luisteraars? Met welke ideeën of met welk gevoel wil ik hen straks naar huis sturen?

Perceptie: waarom geven we zoveel om wat anderen van ons denken?

Wat is perceptie? Letterlijk betekent perceptie waarneming.

Iedereen heeft een andere kijk op de wereld. Twee mensen kunnen naar eenzelfde voorwerp of situatie kijken en toch allebei iets anders zien.



We do not see things as they are, we see things as we are. – Anais Nin

Je unieke kijk op de dingen wordt gevormd door je persoonlijke perceptie en overtuigingen. Zodra je begrijpt waar deze overtuigingen vandaan komen, zal je ook sneller begrijpen waarom andere mensen de dingen anders waarnemen en anders verwoorden.

We kijken allemaal door een andere bril. Onenigheid, conflicten of miscommunicatie zijn vaak te herleiden tot verschillen in perceptie. Je daar bewust van zijn vormt het begin van persoonlijke ontwikkeling en effectiviteit. We zien andere dingen omdat we selectief waarnemen, we zien niet de hele werkelijkheid, maar slechts een stukje. De reden daarvoor is eenvoudig en logisch: als we alles zouden waarnemen, werden we gegarandeerd knettergek. We zien de dingen anders, want alles wat we waarnemen wordt gefilterd door een soort innerlijke zeef, onze persoonlijke filters. Deze filters worden beïnvloed door onze ervaringen, beslissingen, waarden en overtuigingen.