

SPREKANGST VERMINDEREN EN SPANNING VERLAGEN BIJ PRESENTATIES TIPS

Oefen, oefen, oefen

Verschillende keren droog oefenen (liefst in de echte spreekomgeving, met of zonder publiek) helpt je angst vooraf te verminderen. Door droog oefenen kom je zwakke plekken in je verhaal op het spoor, die je kunt aanpakken. Zo'n gedegen voorbereiding versterkt je zelfvertrouwen.

Voeg highlights in

Het toevoegen van aantrekkelijke onderdelen (metafoor, interactiemoment, filmpje, anekdote, vraag aan publiek) helpt je je angstige spanning om te zetten in voorpret.

Visualiseer

Visualiseren van het opkomen, het spreken en de voortgang van je presentatie is ook een vorm van oefenen. De spanning die je voelt tijdens de visualisatie is makkelijk te verdragen. Je oefent zo in het presenteren met gevoelens van spanning.

Accepteer je spanning – bestrijd symptomen

Spreken in het openbaar is altijd spannend. Vrijwel niemand kan voor een groep staan zonder dat de hartslag wat versnelt en het effect van stresshormonen (droge mond, trillen, waakzaamheid) voelbaar wordt. Accepteer je spanning en zoek oplossingen voor je symptomen. Water bij droge mond, niets in je handen hebben bij trillen, duidelijk spreeschema als je geneigd bent te blokkeren, veel oefenen om te voorkomen dat je de kluts kwijtraakt.

Neem bezit van de zaal

Zorg ervoor dat je al geruime tijd in de zaal aanwezig bent voor de eerste toehoorder binnen is. Dan is de ruimte al een beetje 'van jou'. Loop tussen de stoelen door, kijk naar de plek waar jij straks zal staan. Oefen opnieuw even droog met de eerste zinnen van je inleiding.

Communiceer vooraf

Bij het binnendruppelen van de toehoorders: groet de mensen, maak een persoonlijk praatje met een enkeling. Dit contact maken buiten de officiële presentatie om vermindert het gevoel van uitgestoten zijn als je voor de groep staat. Je hoort er meer bij en bent deel van de groep.

Ontspan

Doe op de dag van de presentatie een paar keer ontspanningsoefeningen die bij je passen. Spieren aanspannen en loslaten, waar dan ook in je lichaam, is overal gemakkelijk te doen. Elke concentratie op je lichaam ontspant. Verder zijn ademhalingsoefeningen ook zeer effectief. Probeer deze eens:

- Adem flink door je linkerneusgat is, terwijl je je rechterneusgat dichthoudt.
- Houd je adem vijf tellen vast.
- Adem langzaam door de rechterneusgat uit.
- Wissel af door in te ademen door je rechterneusgat en uit te ademen door je linkerneusgat.
- Doe dit minimaal vijf keer.

(Deze oefening komt uit *Workshop Presenteren* van Patruschka Hetterschij).