

5 fouten gemaakt door (on)ervaren sprekers



door Elizabeth Van Den Bergh

We kunnen allemaal praten. We spreken elke dag met onze collega's, onze teams, onze partners en onze vrienden. Het voelt natuurlijk aan en we vinden onze woorden gemakkelijk. Maar het is heel anders wanneer we voor een groep moeten spreken. We voelen stress en dat is te merken aan onze prestatie.

Hier zijn vijf fouten die ik de meeste sprekers zie maken tijdens trainingen en coaching in het openbaar spreken. Deze vijf fouten zijn allemaal symptomen van een gebrek aan zelfvertrouwen en een gebrek aan ervaring. En ze zijn relatief gemakkelijk te verhelpen!

1. Te veel informatie geven

Waarom gebeurt het?

Iedereen wil er slim uitzien. Jij ook. Daarom wil je je luisteraars alles vertellen wat je weet over het onderwerp. In de hoop dat dit indruk op hen zal maken. Maar je vergeet dat je eerst hen moet inspireren opdat jouw lezing enige impact kan maken. Met een *brain dump* maak je geen verbinding.

Wat doe je dan wel?

Inspireer je publiek en maak contact met hen. Focus op het enige idee dat je wilt dat mensen onthouden. Wees daar heel duidelijk over. Blijf bij dat idee. Bekijk het vanuit verschillende hoeken. En maak je lezing relevant voor jouw publiek.

2. Geen ontspannen ademhaling

Waarom gebeurt het?

Je hebt stress en voelt je niet op je gemak. Je innerlijke conversatie zorgt ervoor dat je je nog ongemakkelijker voelt. Die gaat vaak ongeveer als volgt: 'Kijk, één persoon let niet op, mijn presentatie moet saai zijn ...' En onder stress verlies je de controle over je ademhaling.

Wat doe je dan wel?

Adem diep in voordat je het podium op gaat. Haal vijf keer diep adem op de volgende manier: vijf seconden in, vijf seconden vasthouden, vijf seconden uit. Wanneer je merkt dat je tijdens je presentatie oppervlakkig ademt, stop dan gewoon met praten aan het einde van de volgende zin en adem in, lang en diep. Bonus: je publiek zal je dankbaar zijn om wat verwerkingstijd te krijgen!

3. Te snel spreken

Waarom gebeurt het?

Je denkt dat het het beste is om veel te praten en de hele tijd te spreken. Je was vergeten welk punt je ging maken en je gelooft dat je er wel zult komen als je maar woorden blijft spuwen.

Wat doe je dan wel?

Structureer je speech of presentatie. Maak één voor één de punten die jouw idee ondersteunen. Geef van tevoren in je voorbereiding aan waar je gaat pauzeren. Voeg ritme en melodie toe aan je spreken.

Pro tip: *Speak from the heart to win minds*. Schroom niet om emotie toe te voegen.

Extra pro tip: bedenk hoeveel expressie en emotie je in je spreken stopt wanneer je een boek aan kinderen voorleest. Neem dat op gepaste manier mee naar je professionele presentatie :)

4. Geen pauzes nemen

Waarom gebeurt het?

Je bent bang voor stilte omdat je dan alle ogen op je gericht voelt. En die gedachte maakt je gek. Of je denkt dat het zal lijken alsof je niet meer weet wat je wilde zeggen. (Trouwens: je tekst vergeten kan gebeuren én zal gebeuren. Geen reden tot paniek.)

Wat doe je dan wel?

Plan pauzes in. Ze zijn een win-win. Jij wint en het publiek wint. Pauzeren zorgt er juist voor dat je je als spreker comfortabel voelt. Zelfs als het in het begin ongemakkelijk voelt. Pauzes geven het publiek verwerkingstijd. Ze houden ervan! Geen woord is krachtiger dan een goed getimedede pauze.

Pro tip: pauzeer aan het einde van je zin, en voor of na belangrijke woorden om ze extra gewicht te geven.

Extra pro tip: als je te weinig pauzeert, probeer dan drie keer vaker en drie keer langer te pauzeren dan je gewend bent.

5. Geen verbinding maken met het publiek

Waarom gebeurt het?

Je hebt nooit echt nagedacht over hoe je luisteraars naar je onderwerp kijken, wat ze al weten en waarom ze nu moeten luisteren.

Wat moet je in plaats daarvan doen

Stap in de schoenen van je publiek wanneer je je voorbereidt. Wat weten ze al? Wat willen ze weten? Welke emoties voelen ze momenteel bij het onderwerp, waar je op kunt inspelen? Wat willen ze bereiken, of waar willen ze juist vanaf?

Als je je publiek niet goed genoeg kent, aarzel dan niet om een paar mensen uit de doelgroep kort te interviewen.

Volgende stappen

Welk van de 5 fouten sprong er voor jou het meeste uit?

De snelste vooruitgang maak je door te focussen op het verbeteren van één aspect van je spreken. Kies nu dat aspect.

Kom je er zelf niet uit? Vraag dan iemand die je vertrouwt om aan te geven welke fout(en) je wellicht maakt.

Wees niet te streng voor jezelf. En onthoud het aloude cliché: oefening baart kunst!