

Tips voor spreken in het openbaar

- Wees benaderbaar. Luister goed en praat niet te veel of te hard.
- Pas op met meisjesachtig gedrag. Wie aan haar haar friemelt, het hoofd in de schouders legt en met wimpers knippert, maakt zichzelf ongeloofwaardig.
- Sta op twee benen. Wie op een been leunt, komt letterlijk en figuurlijk wiebelig over.
- Lach niet als er niets te lachen valt. Niets is zo statusverlagend als niet-functioneel lachen. Je gaat jezelf er ook onzeker door voelen.
- Lach vooral als er iets te lachen valt. Dat is een teken dat je op je gemak voelt. Daarmee maak je een sterke indruk.



Laat van je horen!

Vrouwen hebben een achterstand op mannen als het gaat om spreken in het openbaar. Angst dat we niet serieus worden genomen, blijkt - helaas - terecht. Gelukkig is er hoop. Wie (beter) gehoord wil worden, kan het leren.

MAAIKE RUEPERT

Krijg je spontaan vlekken in je nek als je een podium betreedt? Parelen zweetdruppels op je voorhoofd zodra je het woord krijgt? Begin je te stotteren als je wat over jezelf mag vertellen? Treur niet als bovengestane scenario's je bekend voorkomen. Je bent niet de enige vrouw die het Spaans benauwd krijgt als ze in het openbaar moet spreken.

Daphne Deckers, doorgaans niet op haar mond gevallen, leek wel een robot toen ze *Holland's Next Top Model* mocht presenteren. Prinses Máxima is meestal een begenadigd vertelster en de camera houdt van haar, maar ze verkrampst zodra ze achter een kathedr een lezing houdt over microkrediet. Wat is dat toch met vrouwen en presenteren?

We durven niet. We zijn bang dat we niet serieus worden genomen. Het erge is: die schroom is nog terecht ook, ontdekten Farah Nobbe (44) en Natalie Holwerda-Mieras (43), eigenaars van een bureau gespecialiseerd in presentatietrainingen, tijdens hun onderzoek naar vrouwen en spreken.

„Bij gelijke geschiktheid vinden mensen een vrouw minder competent dan een man,” vertelt Holwerda-Mieras. Of erger. Zo komt het voor dat een vrouwelijke directeur, die op pad is met haar mannelijke accountmanager, moet aanzien dat hun gesprekspartners zich alleen op hem richten.

Tegelijkertijd moet je warmte uit-

stralen, iets wat een man niet hoeft. Nobbe: „Je krijgt in eerste instantie niet veel waardering als je jezelf profileert. Zo vinden mensen Eva Jinek een ijskonijn.” Holwerda-Mieras: „Als je als vrouw zegt dat je een meesterspreker bent, word je én arrogant gevonden én niet geaccepteerd. Vrouwen voelen dat aan en anticiperen daarop door zich dan maar niet uit te spreken.”

De conclusies uit hun onderzoek waren aanleiding voor de presentatiedeskundigen om, speciaal voor vrouwen, de training *Speak up, dear!* te ontwikkelen. Nu is er ook een praktisch (hand)boek met gelijknamige titel. Want elke vrouw kan leren zichzelf goed te presente-

ren, betogen Nobbe en Holwerda-Mieras. Ervan uitgaande dát je jezelf wil profileren.

Nobbe: „Vind je dat je iets te melden hebt waar de wereld wat aan heeft? En wil je dat vertellen? Als het antwoord 'nee' is, moet je jezelf er niet mee vermoeien. Maar vaak blijkt dat er stiekem wel ambitie zit. Dan moet je het doen ook.”

Waardering kun je alleen krijgen, als je de juiste balans weet te vinden tussen competent overkomen en warmte uitstralen. Dat luistert nauw. Om met het eerste te beginnen, is het goed om jezelf te promoten. Holwerda-Mieras: „Zodra je dat van vrouwen vraagt, ontstaat er gelijk spanning. Maar zodra ze hun wapenfeiten opnoemen, bloeien ze op.”

ZELFPROMOTIE

Om die warmte niet uit het oog te verliezen, is het wel zaak een draai te geven aan die zelfpromotie door het naar voren te brengen via een compliment aan de toehoorders, het team waaraan je leiding geeft, het bedrijf waarvoor je werkt of via een mooi verhaal.

Hoe nauw het luistert, blijkt uit de ervaringen van vrouwen die bij Nobbe en Holwerda-Mieras aankloppen. „Dat zijn leuke, competente vrouwen,” vertelt Nobbe. „Zo'n vrouw is bijvoorbeeld uitgenodigd om ergens een bijdrage te leveren. Zij denkt in alle oprechtheid dat ze is gevraagd om haar expertise en gaat informatie spuien. Achteraf krijgt ze het verwijt dat ze te dominant was. Ze was zo taakgericht dat ze is vergeten contact te maken met haar publiek, af en toe te glimlachen of te knikken. Vervolgens denken mensen: 'Wie is deze arrogante tut die mij komt vertellen hoe het moet?'”

„Dat klinkt mooi, maar het brengen van een goed verhaal wordt gecompliceerd als je je onzeker voelt



Natalie Holwerda-Mieras en Farah (I) Nobbe: 'Vrouwen denken: wie ben ik om hier te staan?' FOTO KOEN VERHEIJDEN

en laat vrouwen nu juist daar in vergelijking met mannen buitensporig veel last van te hebben. „Vrouwen denken: 'wie ben ik om hier te staan?'. Wat ze op hun cv hebben staan maakt daarbij niet uit,” zegt Holwerda-Mieras. Nobbe: „Je wil niet weten hoeveel vrouwen alleen maar presenteren met bètablokkers.”

BËTABLOKKERS

Gezonder dan bètablokkers is het om buigen van belemmerende gedachten. Holwerda-Mieras: „Bedenk wat je nodig hebt om daar te kunnen staan. Dan zeg je: 'ik mag hier staan, want' en vul maar in. Dat moet je uit jezelf halen, want dat gaat niemand anders voor je doen.” Nobbe: „Je moet op het punt komen dat je weet wat je waard bent. Kijk, vrouwen vinden zichzelf er nooit goed uitzien. Denk: 'Natuurlijk vind ik mezelf 10 kilo te dik en al dat soort dingen, maar buiten dat weet ik waar ik het over heb en ik ga het doen.' Als die keuze eenmaal is ge-

maakt, geeft dat veel vrijheid.”

Een hulpmiddel om de juiste uitstraling te krijgen, is het gebruiken van een focuszin, zeggen Nobbe en Holwerda-Mieras. Stel dat je aarzelend overkomt, denk dan bijvoorbeeld: 'Ik weet waar ik het over heb'. Holwerda-Mieras: „Als je de zin twee keer hardop zegt, zou hij al moeten werken. Anders is het geen goede focuszin.” Hoe zit het met Máxima, wier ontwapenende lach verdwijnt zodra ze achter een kathedr staat? Holwerda-Mieras: „Het helpt om een zin te bedenken waar in elk geval het woord 'gewoon' in voorkomt. Dat triggert om minder formeel te doen en mensen leuker te maken.”

Een teer punt is het kiezen van de juiste kleding. Veel vrouwen denken eerst aan wat ze aan moeten en dan pas aan wat ze willen zeggen. Dat is

niet zo gek, want, weet Holwerda-Mieras, 'uiterlijk is van levensbelang om het te redden aan de top, maar je hoeft er niet heel mooi voor te zijn. Dat je verzorgd overkomt, is het belangrijkste. Daarnaast adviseren we te investeren in kledingstukken die passen bij je omgeving'. Dat kan verrassend uitpakken. „Op de Zuidas kom je als advocate weg met panterpumps en leren rokken. Wel panterpumps van een bepaald merk. Dat moet je ook maar begrijpen.”

Een goede imago-coach kan helpen. Holwerda-Mieras: „Niet alleen iemand die kijkt naar welke kleuren je leuk staan, maar ook strategisch kan bepalen wat jou goed staat en wat aansluit bij wat je naar buiten wil brengen. Want ook als het gaat om kleding, zijn vorm en inhoud uiteindelijk met elkaar verbonden.”

„Je moet op het punt komen dat je weet wat je waard bent”