

## **Wat als je zenuwachtig bent om voor een klas of grotere groep mensen te spreken.**



Ik had nog nooit voor een groep mensen gesproken en werd ineens als key-note spreker aangeduid om voor een groep van 800 mensen te spreken. Uiteraard wou ik dat niet doen maar mijn collega's vonden dat ik de enige was die voldoende kennis en overtuiging had om deze groep mensen te woord te staan. Ik heb dyslexie dus teksten kon ik niet echt gebruiken. **Een goede presentatie diende als geheugensteuntje en de rest kende ik "uit mijn hoofd". Vooraf 3 keer diep adem gehaald en een glaasje water om af en toe mijn droge keel terug te laten werken deden wonderen.**

### **1. Aanvaard de stress**

Zenuwen zijn heel normaal als je gaat presenteren. Je presteert immers op een hoger niveau dan in je dagdagelijkse werk. De adrenaline die je lichaam daarvoor aanmaakt, heb je nodig om optimaal te kunnen presteren. Deze stress positiever benoemen, bijvoorbeeld als 'taakspanning', helpt in het aanvaarden ervan.

### **2. Geef je zelfvertrouwen een boost**

Al heb je niet het gevoel dat je over veel zelfvertrouwen beschikt, je kan wel die uitstraling geven! 'Fake it 'till you make it', zegt het Engelse spreekwoord. Een zelfverzekerde houding aannemen, ook al doe je maar alsof, werkt om een sterke indruk te maken bij het publiek.

### **3. Het publiek ziet niet wat jij voelt**

Dit sluit naadloos aan bij de 2de tip. Je voelt je misschien wel zenuwachtig, maar meestal merkt het publiek daar amper iets van. Breng jezelf dus niet in een neerwaartse spiraal door je voortdurend te gaan evalueren en bekritisieren. Concentreer je op de inhoud van je verhaal en je lichaamstaal, dan verdwijnt de stress heel snel.

### **4. Blijf ademen!**

Stress verhoogt het ademhalingsritme en zorgt ervoor dat de adrenaline zo nog sneller wordt rondgepompt in je lichaam. Wat een sneeuwbaaleffect veroorzaakt: je wordt alsmaar zenuwachtiger. Probeer voor de start van je presentatie minstens 3 keer diep in en uit te ademen (tel in gedachten tot 4 bij het inademen, tot 6 bij het uitademen), het zal gegarandeerd je stressniveau met de helft doen dalen.

### **5. Doe deze oefeningen**

Laat je armen langs je lichaam hangen en schud met je handen, zo schud je letterlijk het teveel aan adrenaline uit je lijf! Acteurs en operazangers doen het en het werkt. Nog eentje: laat je armen langs je lichaam hangen en trek je schouders zo hoog mogelijk op naast je hoofd. Hou heel even die houding aan en laat je schouders in één beweging weer vallen. De spanning die zich opstapelde in je nek en rug, is nu verdwenen. Bovendien zit je hoofd mooi recht, de perfecte beginhouding voor een presentatie zonder overdreven stress!

### **6 uitleg dat het normaal is om stress te hebben kan je in onderstaande filmpjes vinden.**

[https://youtu.be/tfcW-\\_PZgXM](https://youtu.be/tfcW-_PZgXM)