

## Presentatietraining/ Public Speaking

Voor mensen in hogere functies is het spreken in het openbaar een deel van hun werk. Voor sommigen is het gemakkelijk terwijl anderen er tegenop zien als tegen een berg.

Veel mensen voelen zich bij het geven van een praatje, een voordracht of een lezing, over materiaal dat ze goed beheersen, toch ongemakkelijk als ze voor een publiek moeten spreken. Wat ze willen zeggen komt er niet op de goede manier uit, dingen worden vergeten en de zenuwen krijgen de overhand met mompelen, stotteren en ongemakkelijkheid tot gevolg. Men weet zich geen houding meer te geven en de boodschap komt niet over met de kracht waarmee deze bedoeld is. Wat overblijft is de frustratie over hoe het wel had moeten en had kunnen gaan. Wat is die interferentie waaraan we zo makkelijk ten prooi vallen?

De vraag is natuurlijk: kun je er wat aan doen?

Antwoord: natuurlijk en iedereen kan het. Het is een proces van bewustwording, goed waarnemen en oefenen.

Spreken voor een publiek is een optreden, een act. Dat is iets definitief anders dan jezelf zijn. Het is een gestileerde manier van jezelf zijn. We doen dat allemaal de hele dag; als we onze kinderen voorlezen, als we ons antwoordapparaat inspreken en als we een goed mop vertellen.

Dan stileren we onszelf zo dat het past bij de situatie; we acteren als vanzelf. In deze presentatietraining wordt gewerkt aan het bewustwording en ontsluiten van een vaardigheid die we in principe allemaal hebben.

Hoe moet je snel een publiek voor je innemen, overtuigend overkomen en het publiek doordringen van de boodschap die je wilt overbrengen? Daarvoor moet een aanpak, bestaande uit simpele regels en observaties, worden gevolgd die in deze training wordt besproken en geoefend.

**IT'S TIME TO ACT!**