

VERTEL!

Karin de Groot

Vertel!

*Op je best tijdens presentatie,
gesprek of vergadering*

Nieuw Amsterdam *Uitgevers*

Voor mijn leermeesters
Judith, Oscar en Thomas

© Karin de Groot 2015
Alle rechten voorbehouden
Omslagontwerp b'IJ Barbara
Foto omslag © Govert de Roos
NUR 440
ISBN 978 90 468 1964 7
www.nieuwamsterdam.nl/karindegroot
<http://karindegroot.tv>



Inhoud

Deel 1 – Presenteren, en de kunst van het vertellen 9

- 1 Perfectie verboden! 11
- 2 Wat is presenteren? 17
- 3 Kijk en luister naar jezelf 21
- 4 Leugen, misverstand of toch iets om rekening mee te houden? 25
- 5 Maak er een punt van 29
 - Variatie* 31
 - Rust* 31
 - Belangrijk maken* 32
- 6 Klemtonen? 35
- 7 Oren dicht. Wat zien de toeschouwers? 41
 - Opkomst* 45
 - Lekker ontspannen op één been?* 47
 - Lopen en praten tegelijk?* 48
 - Wat doe je met je armen?* 50
- 8 Kijkrichting 57
- 9 Stem en ademhaling 59
 - Stemhoogte* 59
 - Ademhaling* 61

	<i>Buiten adem</i>	63
	<i>Staccato</i>	67
	<i>Variatie</i>	68
	<i>Andere stemstruikelblokken</i>	71
10	Spreektaal	73
11	Eh... en stopwoordjes	77
12	Laat zien wat je vertelt	81
	<i>Feiten of verhalen?</i>	84
13	Een tsunami aan aandachtspunten	95
	SAMENVATTING	96

Deel 2 – Hoe vertel je een verhaal? 97

1	Iemand moet het doen	99
2	Het publiek in de hoofdrol	107
3	Verhalen	115
4	Overtuigen	123
5	Structuur	125
	<i>Kop-romp-staart</i>	126
6	Hoe begin je een presentatie?	131
	<i>Vraag</i>	132
	<i>Anekdote</i>	133
	<i>Actualiteit</i>	135
	<i>Citaat</i>	137
	<i>Metafoor</i>	140
	<i>Humor</i>	143
	<i>Quiz</i>	146
7	De laatste zin	149

8 PowerPoint 151

SAMENVATTING 153

Deel 3 – Het wat, hoe en waarom van de voorbereiding 155

1 Niet voorbereiden is voor amateurs 157

De voorbereiding 158

2 Uit het hoofd of van papier? 161

3 Rampen 165

Black-out 166

Struikelen op weg naar of op het podium 169

Rode vlekken, rode wangen of transpireren 170

De PowerPoint of Prezi doet het niet 171

Kritiek vanuit de zaal 173

Moeilijke vragen 175

Beginzenuwen 176

4 En ontspan... 177

5 Kleding 183

6 De laatste hand 189

7 Handtekening 195

SAMENVATTING 196

Opname maken van je eigen presentatie 197

Geraadpleegde bronnen 199

Register 201

Deel 1

Presenteren, en de kunst van het vertellen

1 *Perfectie verboden!*

‘Presenteren kun je niet leren uit een boek,’ zeg ik stellig. ‘Dus het heeft geen enkele zin daar iets over te schrijven.’

Ik zit samen met Ronald, mijn man, op een terras in Amsterdam en heb me beklaagd over het feit dat er zo veel mensen zijn met een goed verhaal, maar dat niemand hoort wat ze te vertellen hebben. Ze brengen het op zo’n manier dat de informatie niet overkomt: het lijkt onbelangrijk, saai, ingewikkeld of over andere mensen te gaan. ‘En het erge is,’ roep ik uit, ‘dat iedereen het kan leren. En dat weten ze helemaal niet!’

‘Schrijf er dan een boek over,’ zegt Ronald, pragmatisch als altijd. Verongelijkt roep ik dat hij blijkbaar niet snapt wat ik doe. ‘Je kan dat niet leren uit een boek. Wat voor de een werkt, werkt voor de ander helemaal niet of zelfs averechts. Ik kijk naar wie er tegenover me zit en dan bedenk ik wat het beste is voor die persoon. Ik kan dat toch niet vooraf bedenken, het heeft te maken met iemands persoonlijkheid, met wat iemand bijzonder maakt.’

‘Maar er zijn toch wel dingen die voor iedereen gelden?’

‘Ja, er zijn dingen die in bijna iedere presentatietraining voorkomen: punten zetten, niet te veel klemtonen. Daar heb ik het bij iedere training over. Maar zo heel af en toe komt er iemand bij me langs bij wie dat helemaal niet werkt. Die moet die aanwijzin-

gen over die punten en die klemtonen zo snel mogelijk vergeten. Zo iemand heeft andere dingen nodig om te stralen. En wat dat is? Geen idee. Dat weet ik pas als iemand voor me staat.’

De volgende ochtend sta ik onder de douche en suddert het gesprek nog een beetje na in mijn hoofd. Stel nou dat mijn beste vriendin aan de andere kant van de wereld zou wonen, een heel belangrijke presentatie moet geven en mij om tips vraagt? Zou ik haar dan echt afschepen met de woorden: ‘Presenteren kun je niet leren uit een boek’? Waarschijnlijk niet. Ik zou een uitgebreide gebruiksaanwijzing schrijven, ik zou haar zeggen dat ze alles moet uitproberen en dan moet kiezen wat op haar van toepassing is, en dat ze vooral niet al mijn aanwijzingen op moet volgen. Maar voor de zekerheid zou ik ze wel allemaal opschrijven.

Ik moet denken aan de gebruiksaanwijzing die ik schreef toen er voor het eerst een oppas kwam voor Stijn, mijn oudste zoon. Hij was nog een baby en het idee dat ik hem bij een oppas achter moest laten, deed me blijkbaar meer dan ik toen toe wilde geven. Ik schreef een gebruiksaanwijzing van vier kantjes. En om aan te geven hoe erg ik daarin doorsloeg: ik vermeldde precies hoeveel graden ze het kind schuin moest houden tijdens het geven van de fles en vergat ook niet te vermelden dat de stekker van de flessenwarmer in het stopcontact moest. Ik heb geen idee wat de oppas van deze uitgebreide instructie vond en of ze er wat aan heeft gehad of het als een motie van wantrouwen heeft gezien, maar ik hoop dat ze het me vergeven heeft en zag dat het pure moederliefde was. Terwijl ik daarover nadenk weet ik dat ik voor mijn vriendin dus ook een uitgebreide instructie zou schrijven, een instructie met daarin alle voor-de-zekerheden en je-weet-maar-nooit-of-het-op-jou-

van-toepassing-is-voorbeelden. Ik zou daarin alle dingen zetten die ooit voor anderen gewerkt hebben en haar vertellen dat ze zelf een keuze moet maken.

Dat is dus wat ik nu voor jou ga doen. Ik zal niet afdalen tot het niveau ‘steek de stekker in het stopcontact’, zoals ik bij de oppas deed (en ik vraag mijn proeflezers me streng toe te spreken als ik dat wel doe), maar je alle aanwijzingen geven die ooit bij iemand hebben geholpen. Het is aan jou een keuze te maken en uit te proberen wat voor jou werkt. Volg alsjeblieft niet alle aanwijzingen op, je zult er een belachelijke en onnatuurlijke presentatie mee neerzetten. Kies, kies, kies. En zorg dat je iemand in je omgeving vraagt zo af en toe kritisch met je mee te kijken en te oordelen of je wel steeds jezelf blijft tijdens het presenteren. Uiteindelijk zul je merken dat presenteren vooral neerkomt op verhalen vertellen en, zoals ik al zei, dat iedereen het kan leren.

Je kunt dit boek op verschillende manieren lezen. De stukjes die in een grijs kader staan, gaan over de momenten in mijn leven die voor mij een openbaring waren wat betreft het presenteren en alles wat daarmee te maken heeft. Stukjes die duidelijk maken dat presenteren losstaat van perfectie, sterker nog, dat een verhaal vertellen beter gaat en geloofwaardiger wordt als je níét perfect bent. Dus ja, ik schrijf vaak over de gênante momenten van mijn leven omdat die gek genoeg veel helderheid geven, bij mij in ieder geval, maar ook over inzichten en adviezen die mij geholpen hebben en de hulpmiddelen waarvan ik gebruik heb gemaakt. Stukjes tekst ter lering ende vermaak. Je kunt die stukjes ook overslaan en alleen de instructiedelen van de tekst lezen. Je komt dan heel af en toe een verwijzing naar de persoonlijke verhalen tegen, maar altijd zo

dat je de instructie nog kunt volgen. Als je echt heel weinig geduld hebt, of veel haast, staat aan het eind van ieder deel nog een samenvatting. Ik moet er wel bij zeggen dat je presentatie niet opzienbarend en vooral niet duurzaam zal verbeteren als je alleen de samenvattingen leest.

Leren presenteren betekent vooral heel veel oefenen. En keuzes maken. Voordat je een keuze maakt, moet je wel het lef hebben om van alles uit te proberen. Ik ga dat namelijk van je vragen als je wilt leren presenteren. Ik vraag je dingen te doen waarvan je in eerste instantie misschien denkt dat het idioot is. Soms blijkt het ook idioot te zijn en moet je het in het openbaar vooral nooit meer doen. Maar als je bang bent om iets te proberen kom je nooit verder in het leven. Neem de moeite om jezelf te filmen terwijl je presenteert, bekijk je pogingen vervolgens kritisch en kies uiteindelijk wat bij je past en wat je mooier maakt. Met die keuze stap je de wereld in.

Je denkt misschien dat de beste sprekers ‘geboren sprekers’ zijn, maar laat je niet misleiden. De beste presentatoren werken hard achter de schermen, bereiden zich uitgebreid en gedegen voor. De verhalen over huilend van ellende op de bank zitten omdat je bang bent dat het niet gaat lukken, hoor je nooit. De stapels papier die je moet bestuderen om je te verdiepen in je onderwerp, maar vooral ook om te weten waar je het níét over wilt hebben, bevinden zich nooit op het podium. En dan de kledingstress. Mijn enige geruststelling is de wetenschap dat het nooit goed is, dat er altijd wel iemand een boze brief of mail stuurt met de mededeling dat deze broek of dat bloesje echt niet kan. Laat het een troost zijn dat de weg naar iets moois bij de meeste mensen bestaat uit strompe-

len, vallen en steeds maar weer opstaan. En dat je het alleen maar volhoudt met een grote dosis zelfspot en relativering. Het heeft bij mij wel even geduurd voordat ik erachter kwam dat perfectie saai is. En als ik heel eerlijk ben vergeet ik het nog weleens.

Ik was uitgenodigd voor MolTalk, een internetprogramma waar de echte Wie-is-de-Mol-fans vóór en na de uitzending van WIDM Mol-theorieën en verdachtmakingen uiten.

Ik wilde niet al te ingewikkeld doen over wat ik aan zou trekken: gewoon dat blauwe jurkje dat ik kort daarvoor gekocht had. Simpel, niet te veel toestanden, niet te bejaard en ook niet alsof ik twintig wilde lijken. Ik besloot er pas echt over na te gaan denken op de dag van de uitzending.

Toch legde ik de kwestie terloops voor aan Emma, mijn negentienjarige dochter en steun en toeverlaat op dit gebied. 'Wel uitkijken dat je niet enorme vetrollen ziet als je met zo'n jurkje op de bank zit,' zei ze. Nou heb ik geen 'enorme' vetrollen, maar op televisie, met zo'n strak jurkje en met de mogelijkheid dat Jennifer Hoffman straks achter me zou zitten met dat goddelijke lichaam, begonnen de vetrollen me toch zorgen te baren.

Twee dagen later kwam ik thuis met een soort vleeskleurig duikpak, met van boven nog enigszins leuke spaghetti-bandjes en van onder een wielrenbroek die de bovenbenen ietwat afknelde. Het leek me dodelijk voor mijn seksleven, mocht Ronald me er ooit in betrappen, maar in een jurk zag ik er ongetwijfeld onweerstaanbaar uit.

De middag voor de uitzending besloot ik het geheel toch even te passen. En misschien moest ik mezelf dan filmen als ik op een lage bank zat. Het zou jammer zijn als je toch nog een vetrol zag zitten. Duikpak en jurk aan. Zitten (in allerlei standen, want je weet maar nooit), filmen en terugkijken. Tja, ik wist het niet. Toch even die andere jurk passen, beetje meer paars, ook heel geschikt

voor met duikpak. Filmen, zitten, ook even in die stoel bij het raam, het licht is daar beter. Tja, toch een beetje een rolladegevoel als ik mezelf zo zag. Te netjes ook. Had ik maar de nonchalance van een Daphne Bunskoek, die tijdens de vorige MolTalk gewoon op de bank plofte in een simpele zwarte broek en die, terwijl haar broek omhoog was gekropen en voor heel Nederland een stukje wit been te zien was, nog steeds een ongelooflijke schoonheid uitstraalde. Terwijl we dus allemaal naar dat witte been konden kijken!

Uiteindelijk bevond ik me op de bank bij MolTalk met spijkerbroek, zonder duikpak, en in een bloesje dat werkelijk niemand is opgevallen. Het zag er heel nonchalant uit, dat dan weer wel. Ik hoorde mijn oorbellen af en toe tegen mijn microfoon tikken en bereidde me voor op een opmerking van de geluidstechnicus. In mijn hoofd had ik mijn reactie al klaar: 'Je denkt toch niet dat ik die uit ga trekken, dat is verdomme het enige onderdeel van mijn outfit waar ik zeker van ben.'

Opdracht

Om meer inzicht te krijgen in je eigen presentatie kan het helpen om naar anderen te kijken. Op karindegroot.tv/vertel vind je fragmenten met verschillende manieren van verhalen vertellen en presenteren. Ik ga je niet laten zien hoe het moet en toon al helemaal geen voorbeelden van presentaties die ik ronduit slecht vind. Ik laat je presentaties zien waar ik een verhaal bij te vertellen heb en die duidelijk maken dat er geen 'altijd' of 'nooit' bestaat. Ik wil je laten zien wat het effect is van houding, stem of opbouw van het verhaal, allemaal met het doel dat je ook op die manier naar jezelf gaat kijken, dat je inzicht krijgt in wat jij uitstraalt en welke aanwijzingen op jou van toepassing kunnen zijn.

Ik zal de lijst met fragmenten regelmatig aanvullen met nieuwe voorbeelden.

2 *Wat is presenteren?*

In de Van Dale lees ik bij ‘presenteren’ het volgende:

pre·sen·te·ren (*presenteerde, heeft gepresenteerd*) **1** voorstellen: *zichzelf aan iem. presenteren* **2** (tot gebruik) aanbieden: *koekjes presenteren* **3** (*radio, tv*) programma's inleiden, de onderdelen aan elkaar praten enz. **4** (*militair*) het geweer vóór houden

Ik ga het hebben over presenteren in de ruimste zin. We vergeten het presenteren van koekjes en het geweer, maar als ik het over presenteren heb, gaat het niet alleen over een programma inleiden of onderdelen aan elkaar praten. Het gaat vooral over het presenteren van jezelf en jouw verhaal. En of je dat nou doet op een podium voor zevenhonderd mensen, voor twintig medewerkers op de werkvloer of een-op-een tijdens een netwerkgesprek of gesprek met een klant, het blijft presenteren. Ook als je op een feestje of bij het koffieapparaat een verhaal vertelt, is dat een manier van jezelf presenteren. Op al die momenten heb jij iets te vertellen en is het van belang dat de ander of de anderen horen wat je te zeggen hebt.

En nou weet ik wel dat er mensen zijn die van zichzelf zeggen:

‘Ik ben niet zo’n prater.’ Als je niet de behoefte hebt iets te vertellen, is dat natuurlijk prima, maar het is eeuwig zonde als je je mond houdt omdat je in de veronderstelling leeft dat je niet de moeite waard bent, niet goed genoeg kunt vertellen of omdat je je geen houding weet te geven als alle ogen op je gericht zijn.

Voor een presentatie van een uur bereid ik me voor. Dat vindt niemand raar. Maar als ik een belangrijk gesprek met één persoon moet voeren, bedenk ik ook vooraf wat ik ga zeggen. Als het goed is, klinkt dat nog steeds logisch, maar als ik soms vertel hoe ik dat doe, beginnen de mensen om mij heen toch regelmatig met hun wenkbrauwen te fronsen. Ik oefen de gesprekken hardop. Nou moet ik erbij zeggen dat ik sowieso de gewoonte heb om in mezelf te praten. Ronald en de kinderen zijn daar allang aan gewend. Ik heb ooit een collega gehad die de eerste maanden dat ik tegenover hem zat, steeds het idee had dat hij antwoord moest geven. Ik heb nog nooit iemand zo opgelucht gezien als hij, op het moment dat ik hem vertelde dat hij me vooral moest negeren.

Dus ja, het is makkelijk praten voor mij als ik zeg dat ik gesprekken hardop oefen. Maar toch. Probeer het eens als je alleen in de auto zit of alleen thuis bent. Zeg hardop wat je van plan bent tijdens dat gesprek te zeggen. Klinkt het dan nog steeds zo goed? Of sla je onderweg allerlei zijpaden in waardoor jouw boodschap helemaal ondergesneeuwd raakt? Hardop oefenen dwingt je ook om te bedenken wie er straks tegenover je zit. Wat zijn de vragen die je gesprekspartner heeft, waar maak je hem of haar blij mee? Wat kun je zeggen waardoor de ander straks het gevoel heeft dat jij iets bijzonders te bieden hebt? Oefen verschillende varianten: de ene keer wordt het een gesprek waarbij de ander jouw ideeën

helemaal niet ziet zitten, de andere keer krijg je allerlei onverwachte vragen. En over vragen gesproken: vraag je ook af wat jij van je gesprekspartner wilt weten. Dit boek gaat vooral over verhalen vertellen, interviewen is echt weer een vak apart. Wie weet schrijf ik daar wel een volgend boek over. Het mag duidelijk zijn dat het helpt als je je in de ander verdiept. Natuurlijk loopt zo'n gesprek later helemaal anders, maar dat geeft niks. Jij bent voorbereid, jij hebt je presentatie op orde.

Voor het gemak ga ik bij mijn aanwijzingen steeds uit van een grote presentatie, dus op een podium, met publiek, met alle toeters en bellen van geluidsversterking en eventueel een Power-Point of Prezi. Jij kiest ook hier weer welke onderdelen op jou van toepassing zijn.

Misschien heb je dit boek gekocht omdat je wilt onderzoeken hoe je in het dagelijks leven beter, makkelijker of boeiender je verhaal kunt vertellen en heb je het gevoel dat dat iets heel anders is dan presenteren op een podium. Nou, vergeet het maar: of je nou in een uitverkocht Carré staat of bij het tuinhok met de buurvrouw, op al die momenten gaat het om de kunst van het verhalen vertellen. Als je dat kunt, vergroot je je persoonlijke effectiviteit ook bij die dagelijkse kléine presentaties: vergaderingen, netwerkbijeenkomsten, een-op-eengesprekken. Mensen zullen horen wat je te vertellen hebt, luisteren daadwerkelijk naar je en het zal je minder energie kosten om iets te bereiken, ook al dacht je dat je niet zo'n prater was of dat je er geen talent voor had.

