

Bewustzijn:	Hoe kom ik over, hoe wil ik overkomen?
Losheid/vrijheid:	Vrijheid van bewegen en van persoonlijkheid.
Interactie:	Maak direct contact, hoe doe je dat?
Uitstraling/zelfvertrouwen:	Wanneer ben je boeiend?
Plezier:	Persoonlijke vrijheid

Zenuwen: 'Professionele ontspanning'

- Doe alles wat je kunt doen om je goed te voelen.
- Onderdruk je zenuwen, ga er actief tegenin.
- 'Fake it till you make it...'
- Mensen reageren niet terug, weet dat dit normaal is.
- Stel jezelf gerust met helpende gedachten.
- Bedwing je perfectionisme, geef negatieve oordelen geen kans.
- Neem in het begin 'actieve' rust.
- Prent het begin goed in je hoofd.
- Neem de ruimte om op je aantekeningen te kijken.
- Neem de leiding.
- Benoem eventueel je zenuwen.



Wat?

Hoe?

Waarom?

Lichaam, stem en 'kleur'. Voel je vrij in een onvrije situatie

- Sta fysiek los voor het publiek, beweeg!
- Stem je stemgebruik af op de luisteraars.
- Zorg dat je uitstraling is afgestemd op de hoeveelheid luisteraars.
- Vertel met kleur, laat de onderliggende emotie doorklinken.
- Zoek je plezier!

Contact en interactie. Het hier en nu

- Verdiep je in wat je luisteraars bezighoudt.
- Maak in **het hier en nu** contact, met een 'wie-vraag'.
- Stel eventueel vervolgvragen na handen opsteken.
- Luisteren, samenvatten, doorvragen.
- Stel retorische vragen, dat activeert het denken.
- Check regelmatig of men je begrijpt.
- Benoem het hier en nu.
- Maak voortdurend contact. Gelijkwaardig en direct.

Rollen:

Gastheer/vrouw

Leidinggevende

Presentator

Informator

Energiemanager

Boeien: Het persoonlijke boeit altijd

- Vertel een korte anekdote, die inhoudelijk aansluit.
- Werk veel met concrete voorbeelden.
- Wees aanwezig vanuit enthousiasme en motivatie.

Vorm:

- Geef via beeld ondersteuning voor de inhoud in bullets.
- Zet een statafel o.i.d. voor jezelf neer.
- Bemoei je met de zaalinrichting, het licht en geluid.
- Check het geluid.