

# SPREKEN VOOR EEN PUBLIEK

DECEMBER 2024

1



VOORSTELLINGSRONDJE

2

## SPREKEN VOOR PUBLIEK SPREKEN VOOR EEN GROEP

---

- Vaardigheid (je hoeft er geen talent voor te hebben)
- Te ontwikkelen door oefening en kennis van bepaalde technieken
- Boodschap effectief over te brengen
- Zelfvertrouwen te hebben (uit te stralen)
- Publiek te betrekken (interactie wordt meestal gewaardeerd / maakt het verhaal concreter)

3

## VOORBEREIDING

---

- Vraag je af of jij de juiste persoon bent om deze presentatie te geven
- Wees goed voorbereid
- Onderzoek je onderwerp / dossier / doelstelling / ..... grondig
- Oefen je presentatie of toespraak van tevoren

4

## KEN JE PUBLIEK

---

- Wie is je publiek?
- Wat wil je publiek?
- Wat kent je publiek?
- Welke (werk)cultuur heeft je publiek?
- Welke interesses hebben zij?
- Welke informatie is voor hen het meest relevant?

Dit helpt je om je boodschap op de juiste manier over te brengen.

5

## STRUCTUUR

---

- Zorg voor een duidelijke structuur
- Inleiding, een middenstuk met je hoofdpunten en een conclusie
- Dit helpt je om je verhaal logisch en gemakkelijk te volgen

6

## OEFENEN ALS BEGINNER

- Oefen je toespraak hardop
- Indien je slides gebruikt oefen met je power point
- Dit helpt je om de inhoud van je presentatie te memoriseren en om zelfvertrouwen op te bouwen
- Oefen eventueel voor een spiegel of voor vrienden/familie/collega's om feedback te krijgen.

7

## LICHAAMSTAAL

Gebruik je lichaamstaal om je boodschap te versterken.

Maak oogcontact

Sta rechtop en zorg dat je voeten geaard zijn, knieën niet op slot

Beweeg op een manier die je boodschap ondersteunt

8

## ADEMHALING

---

Werk met je ademhaling om kalm over te komen  
en je stem duidelijk en krachtig te maken

Een rustige ademhaling helpt je om zenuwen te beheersen en effectiever te communiceren.

Ademhalingsoefeningen kunnen helpen

Dr Luc Swinnen – Versterk je nervus vagus

9

## VERBINDING MAKEN MET JE PUBLIEK

---

- Betrek je publiek door vragen te stellen
- of door verhalen
- of voorbeelden te delen die hen aanspreken
- Maak het zo concreet mogelijk

10

## VISUELE HULPMIDDELEN

---

Gebruik visuele hulpmiddelen zoals slides, afbeeldingen of video's om je boodschap te ondersteunen, maar zorg ervoor dat ze niet afleiden van wat je zegt.

11

## OMGAAN MET ZENUWEN

---

- Zenuwen hebben is normaal
- Zeg tegen jezelf: "dat zenuwen hebben ok is"
- Je kan het ook eventueel tegen de groep zeggen zoals " ik vind dit behoorlijk spannend"
- Focus op je boodschap
- Adem diep, laat je schouders zakken, aard je voeten, knieën niet op slot

12



## AFRONDEN

---

- Eindig je presentatie met een krachtige / duidelijke conclusie
- Dit kan een samenvatting zijn van je belangrijkste punten,
- Een oproep tot actie,
- Iets inspirerends
- Of mogelijkheid tot vragen stellen

13

## ANGST

---

- Angst om voor een publiek te spreken is een veelvoorkomend gevoel
- Het wordt vaak aangeduid als **spreekangst** of **glossophobia**
- Deze angst kan variëren van lichte zenuwen tot intense paniek

14

## OORZAKEN VAN SPREEKANGST

---

- **Zorg over beoordeling – veroordeling**

angst om beoordeeld of bekritiseerd te worden door anderen  
hierover piekeren

15

## OORZAKEN VAN SPREEKANGST

---

- **Perfectionisme:**

Het verlangen / drang om alles perfect te doen,  
Kan vanuit laag zelfwaarde gevoel komen (wat heb ik te vertellen?)  
kan de druk verhogen en angst veroorzaken.  
Indien ik kritiek krijg 'dan blijf ik niet staan –verdwij ik'

16



## OORZAKEN VAN SPREEKANGST

---

- **Onzekerheid:** Gebrek aan vertrouwen in de eigen vaardigheden of kennis kan de angst vergroten.
- **Negatieve ervaringen uit het verleden:** Als iemand ooit een slechte ervaring heeft gehad met spreken in het openbaar, kan dat de angst aanwakkeren.

17

## Strategieën om de angst te verminderen:

---

### **Grondige voorbereiding:**

Hoe beter je voorbereid bent, hoe meer controle je hebt over de situatie. Oefen je toespraak meerdere keren en visualiseer een succesvolle presentatie.

### **Ademhalingstechnieken:**

Diepe ademhaling kan helpen om je zenuwen te kalmeren. Focus je op langzame, diepe ademhalingen om je hartslag te verlagen.

18

## Strategieën om de angst te verminderen:

---

### **Positieve zelfspraak:**

Vervang negatieve gedachten (zoals "ik ga falen") door positieve bevestigingen ("ik ben goed voorbereid en kan dit").

### **Oefening voor het publiek:** - voortdurende confrontatie doet angst dalen

Oefen voor een klein, vertrouwd publiek of voor de spiegel om het minder intimiderend te maken.

19

## Strategieën om de angst te verminderen:

---

### **Focus op de boodschap, niet op jezelf:**

Richt je aandacht op wat je wilt overbrengen in plaats van je zorgen te maken over hoe je wordt waargenomen.

**Acceptatie van zenuwen:** Begrijp dat het normaal is om zenuwachtig te zijn. Zelfs de meest ervaren sprekers voelen af en toe zenuwen.

20

## Strategieën om de angst te verminderen:

---

**Langdurige benaderingen:**

**Cognitieve gedragstherapie (CGT):**

Dit kan helpen om negatieve gedachten over spreken in het openbaar te herstructureren.

21



22

