**Presenteren, hoe doe je dat?**

**Woorden (inhoud van de presentatie) 7%**

**Stemgebruik 35%**

**Houding, non-verbaal 58%**

Houding;

* Sta rechtop op twee benen, knieën niet op slot. Handen niet in de zakken, maar gewoon naast ‘t lichaam en gebruik ze om je verhaal kracht bij te zetten. Hoofd recht, borst vooruit, schouders laag.
* Sta zoveel mogelijk stil, blijf bij een korte presentatie op één vierkante meter. Ga niet heen en weer lopen, dat is onrustig, dat leidt maar af. Behalve als je veel tijd hebt en er een groot publiek voor je staat. Een stapje mag best, maar niet gaan ijsberen.
* Alles op een podium of vóór de camera wordt uitvergroot. Dus geen gefriemel.
* Gebruik je mimiek als je vertelt. Laat je gezicht spreken.

Stemgebruik;

* Praat rustig en duidelijk. Niet te snel, dat is minder goed verstaanbaar, en je verspreekt je sneller.
* Spreek hard, zeker als je zenuwachtig bent. Praat twee keer zo hard als je zou willen. Laat je stem klinken, daardoor gaan al je zintuigen ‘aan’, word je alert!
* Spreek niet op een vlakke toon, maar met variatie. Vertel beschrijvend, en vol enthousiasme, enthousiasme is aanstekelijk. Leg nadruk op woorden die je belangrijk vindt, door de zinnen in stukjes te hakken.
* Ga aan het eind van een zin niet omhoog (maak geen vraagzinnen) daarmee gaat de energie en je stem naar boven. Wordt het snel hyper.
* Verander iets in je stem bij de overgangen tussen verschillende delen van je presentatie. Verander bijvoorbeeld je volume, de snelheid van het spreken en je mimiek.
* Laat af en toe een stilte vallen, zodat de mensen kunnen verwerken wat je gezegd hebt.

De inhoud;

* Bereid je goed voor, oefen hardop, maar ga niet uit je hoofd leren!
* Als je presenteert, doe dan niets ánders, geen multitasking. Denk niet aan wat je gedaan hebt of wat je nog moet doen, aan wat je aanhebt, wat een ander vindt van wat je doet, of ze het wel leuk vinden. Niet denken, daarmee stopt de creativiteit en stokt je verhaal.
* Blijf bij jezelf, vertel vanuit jezelf. Geen moeilijk taalgebruik om je deskundigheid te bewijzen. Maar houd het simpel en gebruik persoonlijke anekdotes en humor. Wees puur.

Ademhaling;

* Bij spreekangst, zenuwen. Niet diep inademen, maar adem juist uit. Blaas de zenuwen eruit.
* Probeer laag je ademen, naar je buik. Je stem wordt lager en je tempo rustiger. Dat is prettig om naar te luisteren.

Maak **contact** met je publiek, rícht je aandacht. Kijk mensen aan, kijk niet óver de mensen heen en ga niet te snel van de één naar de ander. Er zitten allemaal individuen, maak contact met ze.

Ken en gebruik je kwaliteiten en blijf bij jezelf!

Presenteren is te leren, door het te doen!