

Speechles



**STAPPEN
VOOR
EEN BEVLOGEN
PRAATJE**



Nooit meer met trillende stem een warrig verhaal van een verfrommeld blaadje voorlezen. Goed spreken valt te leren. Zo hou je bij de nieuwjaarsborrel een topspeech.

TEKST **DORINE VAN DER WIND**

‘Mannen, genderongelijkheid is ook *jullie* probleem.’ Deze boodschap sprak *Harry Potter*-actrice Emma Watson uit voor de Verenigde Naties, tijdens de lancering van de HeForShe-campagne. Ze sprak weliswaar met trillende stem, maar dankzij pakkende en goed getimed oneliners - ‘als je het nu niet doet, wanneer dan? Als jij het niet doet, wie dan?’ - kwam haar boodschap krachtig over. Ze gooide er ook nog een paar persoonlijke anekdotes in (werkt altijd). Met die anekdotes gaf ze aan hoe langzaam het besef bij haar doordrong dat ze feminist is. ‘Toen ik 8 was, merkte ik tot mijn verwarring dat ik *bossy* werd genoemd omdat ik het schooltoneelstuk wilde organiseren. Jongens kregen dat niet te horen.’

Ze oogstte een staande ovatie.

Watsons speech geeft mooie aanknopingspunten voor wie zelf wil leren spreken. Want iedereen kan het: voor een bevlogen *talk* hoef je niet het charisma van Barack Obama of Oprah Winfrey te hebben. Het belangrijkste is dat je een duidelijke boodschap hebt. ‘Hou het bij één boodschap, die moet terug te brengen zijn tot één zin,’ tipt **Huib Hudig**, auteur van *Het Speechboekje* en speechschrijver van Mark Rutte. Daarna is het een kwestie van af en toe een goede grap, een slim opgebouwd verhaal en oprechte anekdotes. Speechles in 7 stappen.

STAP 1 GOOI ER WAT HUMOR IN

Humor en zelfspot werken heel ontwapenend. Watson vroeg zich namens het publiek af ‘wat dat *Harry Potter*-meisje hier toch bij de VN doet’ en had meteen de lachers op haar hand. Juist een nieuwjaarspeech leent zich voor een luchtig, grappig verhaal. Speechcoach Huib Hudig: ‘Humor smeedt een band en maakt mensen nieuwsgierig naar de rest van de speech: misschien valt er nog meer te lachen. Verzin niet geforceerd grappen, maar zorg dat de humor bij je past.’

STAP 2 GEBRUIK EEN VERHAAL

Een verhaal blijft beter hangen dan opgesomde, feitelijke informatie. Ons brein slaat verhalen nu eenmaal beter op, waardoor ze langer blijven hangen dan droge informatie. **Christopher Booker** legt in zijn boek *The Seven Basic Plots*

uit dat we in een verhaal gemeenschappelijke thema’s herkennen. Dat helpt ons de boodschap beter te onthouden. Thema’s als strijd, verlies en vreugde zijn universeel. Hersenonderzoek toont aan dat als we gewone informatie gepresenteerd krijgen, er twee gebieden in de hersenen oplichten. Dezelfde informatie in een verhaalvorm doet meer gebieden in beide hersenhelften oplichten, waardoor de kans groter is dat de informatie beklijft. Ander hersenonderzoek toont aan dat bij het horen van bijvoorbeeld een zielig verhaal twee hormonen vrijkomen: cortisol (stress) en oxytocine (empathie). Deze verandering in neurochemie maakt dat de luisteraar meeleeft met het verhaal en zelfs bereid is zijn gedrag te veranderen. En laat dat nou precies zijn wat we willen bereiken bij een nieuwjaarspeech, dat een goed voornemen niet bij een voornemen blijft.

STAP 3 BOUW JE VERHAAL OP

Hoe maak je van je speech een verhaal dat beklijft? Een goed verhaal heeft een spanningsboog nodig. De hoofdpersoon maakt een ontwikkeling door en is aan het eind van het verhaal niet meer dezelfde persoon als daarvoor. Storycoach **Elsemiek Meijs** geeft *storytelling* workshops bij bedrijven. Zij houdt persoonlijke anekdotes bij en op het juiste moment zet ze ze in. ‘Je kunt een lijst maken met de bepalende momenten in je leven. Wees niet bang om je kwetsbaar op te stellen.’ Je kunt wat vertellen over iets wat vroeger misging, maar nu wel lukt. Dan is het een verhaal waarvan de hoofdpersoon iets heeft geleerd. Let er wel op dat de persoonlijke anekdote die je vertelt te maken heeft met de boodschap die je wilt overbrengen. Het hoeft niet jouw eigen ervaring te zijn, het kan ook het verhaal van iemand anders, binnen of buiten je organisatie, zijn. Als het maar indruk op je heeft gemaakt. ‘*Storytelling* begint met *storylistening*,’ zegt Meijs. ‘Ga vooraf bij een paar klanten of medewerkers langs om mooie anekdotes te verzamelen over de successen en dieptepunten van het afgelopen jaar. Dat zijn de echte verhalen die over het bedrijf gaan en waar iedereen zich in herkent.’ ➔

Een speech is geen
eenrichtingsverkeer,
maar een dialoog.
**Betrek het publiek
er dus bij**

STAP 4 DEEL JE VISIE

Een goede manier om je verhaal op te bouwen, is contrasten gebruiken. Bij de nieuwjaarsspeech ligt het contrast van heden versus verleden natuurlijk voor de hand. Speechcoach Huib Hudig: 'Je kunt eerst terugblikken op het jaar dat achter je ligt, dat is een gezamenlijke ervaring met je luisteraars. Daarna kun je die terugblik analyseren, daarin zit jouw toegevoegde waarde. En vervolgens eindig je met een vooruitblik, waar de boodschap in zit die je mee wilt geven. Dit is het moment om je eigen visie te geven en te vertellen waar je naar toe zou willen.'

STAP 5 BETREK HET PUBLIEK ERBIJ

Als je publiek zich in het verhaal herkent, komt het beter aan. 'Een speech is geen eenrichtingsverkeer,' legt Hudig uit, 'maar een dialoog.' Dat doe je door oogcontact te houden met je publiek. Kijk wat aansluit bij je toehoorders en pas je verhaal daarop aan. Je kunt je speech interactief maken door vragen te stellen. Gesloten vragen werken het beste, omdat je dan de regie houdt. Je kunt mensen bijvoorbeeld als antwoord de handen laten opsteken, dan weet je of het ook voor hen geldt. Of vraag iemand in het publiek om een reactie in één woord. De sociaal psycholoog **Amy Cuddy** vertelt in een TED talk over het belang van lichaamshouding en laat direct in het begin haar publiek meedoen door ze naar zichzelf te laten kijken: hoe zitten zij op dat moment in hun stoel? Iedereen is er direct met de volle aandacht bij.

STAP 6 ZET JE STEM IN

De TED talks leren ons veel over de kunst van het speechen, maar stemtrainer **Elizabeth Ebbink** valt het ook op dat veel vrouwen die zo'n TED talk houden hun stem in de laagte afknijpen. 'Het is mode geworden voor jonge vrouwen om te laag te praten, laagte associëren we met serieus genomen worden.' Zij noemt het de 'Fake Male'-stem, de stem wordt saai en slecht te verstaan. Ebbink voert een kruistocht tegen deze ontwikkeling en geeft stemtrainingen. Haar tip is om hoogte en laagte in je stem af te wisselen. Want met contrasten prikkel je de zintuigen van de luisteraar. Praat zoals je je verhaal aan vriendinnen zou vertellen. Je praat anders als iets je echt aan het hart gaat en je gehoord wilt worden.

De belangrijkste tip: wees niet bang voor je publiek. Mensen hebben het goed met je voor

Volgens Ebbink zijn we geneigd om staande voor een groep onze buik in te houden en onze schouders schrap te zetten. Daardoor blokkeert onze stemklank. Door jezelf fysiek de ruimte te geven bij een presentatie, krijgt je stem meer diepte. We horen aan iemands stem of die het meent. 'Een baby van 6 maanden kan al aan de stem van zijn moeder horen of ze verdrietig is, of vrolijk,' zegt Ebbink. 'Het is een illusie om te denken dat je je emotie kunt verbergen. Zo zit het biologisch in elkaar, het is van levensbelang dat we elkaar snappen.' Als je voor jezelf duidelijk hebt wat je wilt overbrengen, klinkt dat dus door in je stem. Het publiek hoort of je meent wat je zegt

STAP 7 DE LAATSTE SLAG

Alle speechdeskundigen zijn het erover eens dat oefening kunst baart. Ook raden ze aan een kaartje te maken met wat kernwoorden uit je speech voor als je er niet meer uitkomt. Zo zijn er nog veel tips te bedenken, maar de belangrijkste is; wees niet bang voor je publiek. Mensen zijn niet zo kritisch, ze hebben het goed met je voor. Ze willen vooral dat het niet saai is. Zo hield ik zelf een speech eens als getuige op het huwelijksdiner van mijn beste vriendin. Van de zenuwen vergat ik wat passages uit mijn verhaal. Het meest gehoorde compliment na afloop was: 'Het was lekker kort!' Maak je verhaal daarom vooral niet te lang, want uiteindelijk wil je publiek bij een nieuwjaarsspeech snel aan de champagne. ●

>> Huib Hudig en Elizabeth Ebbink organiseren op 5 februari het spreek- en netwerkevenement **Girls Talk**, daar leer je een inspirerende pitch maken en die te versterken met de klank van je stem, meer informatie op speaktoinspire.nl

Speeches om van te leren

Oprah Winfrey die met een dankspeech laat zien hoe het moet,
Michelle Obama met een persoonlijke anekdote over
Barack in een oude roestbak en Brene Brown
over de kracht van kwetsbaarheid.

Ga naar opzij.nl/speeches voor 6 speeches waar je
wat van kunt leren.

