

# Stel je voor:

je beste vriendin wordt veertig en haar man organiseert een diner met tien vriendinnen in een restaurant. En dan stelt hij de vraag of jij na het hoofdgerecht een praatje wilt houden. Twijfel slaat toe. Je ziet jezelf al staan, straks vergeet je je tekst, of barst je in tranen uit. Bovendien, waarom zou jij de aandacht op jezelf richten, het is toch háár feestje? Nee hoor, jou niet gezien. Dan is die avond daar. Na het hoofdgerecht staat een andere vriendin op. Ze houdt een korte speech met een grapje en een persoonlijk verhaal. Terwijl iedereen applaudisseert, valt je beste vriendin haar om de nek. En hoe leuk je het ook voor haar vindt, toch baal je van jezelf. Waarom heb jij dit niet voor haar gedaan?

## Wat is een mooier cadeau dan iemand die een toespraak voor je houdt? Die gedachte neemt al een hoop zenuwen weg

**SERIEUS SPEECHEN** Speech- en presentatiecoach Huib Hudig schreef speeches voor onder meer Mark Rutte en Nebahat Albayrak, en geeft trainingen spreekvaardigheid. Via [www.speaktinspire.nl](http://www.speaktinspire.nl) kun je je aanmelden voor een training en voor het speech- en netwerkevenement Girl Talk (26 april en 30 mei) met stemcoach Elizabeth Ebbink. Hudig schreef ook *Het speechboekje*, zie [www.speechboekje.nl](http://www.speechboekje.nl).

### Tussen de oren

De meeste mensen vinden spreken in het openbaar heel vervelend, vooral vrouwen. Presenteren en speechen lijken misschien meer een 'mannending', maar de belangrijkste obstakels zitten vooral tussen de oren.

**1** Ik ben mijn zenuwen niet de baas  
Van de zenuwen die bij het speechen opspelen, kan je stem gaan trillen of kun je gaan transpireren. Bereid je daarom goed voor op je verhaal, zodat een deel van de zenuwen wegvalt. Draag voor de zekerheid bijvoorbeeld een vest of jasje over je jurk om transpiratieplekken te verbergen en huilbui-proof mascara.

**2** Wie ben ik om daar te gaan staan?  
Autoriteit is belangrijk als je spreekt. Je luisteraars willen weten wat jou het recht geeft om in het middelpunt te gaan staan. Maar je wilt ook dat mensen je sympathiek vinden. Veel vrouwen vinden dit lastig: als je je sympathiek opstelt (bijvoorbeeld door een zelfrelativerende grap), twijfelen mensen aan je autoriteit. En als je je autoriteit neerzet (bijvoorbeeld door een prestatie te noemen), vinden ze je arrogant. De truc: zet je autoriteit neer, maar wees authentiek en vertel een persoonlijk verhaal. Dat maakt je meteen sympathiek. Zo hield Michelle Obama vorig jaar een briljante speech, waarin ze met een anekdote – over hoe Barack haar voor 'the prom' kwam ophalen in een oude roestbak – de menselijke kant van hem liet zien. Zo nam ze meteen iedereen voor haar (en hem) in.

**3** Niemand zit op mijn speech te wachten  
Veel vrouwen zijn ervan overtuigd dat het publiek op voorhand een negatief oordeel zal vellen, terwijl het tegendeel waar is: mensen vinden het juist leuk als iemand een aardige toespraak houdt. Vaak houden we pas een praatje als iemand is overleden of gaat trouwen. Terwijl het juist zo leuk is als je op een onverwacht moment vertelt waarom iemand je beste vriendin is. Die kans krijg je niet iedere dag, dus grijp hem.

### 10x een goed verhaal

**1** Begin je speech met een verrassing, zoals een verhaal. Vaak zijn het juist de beelden en anekdotes die mensen onthouden. Susan Cain, die een boek schreef over introvertie, begon haar TED-talk met een jeugdherinnering over hoe ze op zomerkamp het liefst binnen een boek las, terwijl de andere kinderen buiten rondrenden. Zoek op 'Susan Cain' en 'TED 2012' op YouTube.

**2** Gebruik humor. Mensen lachen graag, dus durf een grap te maken, ook ten koste van jezelf. Professor Brené Brown maakt in haar TED-talk over de kracht van kwetsbaarheid een paar geslaagde grappen over haar dwangmatigheid om zaken te ordenen. Googel op 'TED 2010 Brené Brown'.

**3** Geef diepgang aan je speech. Probeer een waarde, een essentie te benoemen die iedereen deelt. Zoals Michelle Obama, die zei: 'Being President doesn't change who you are, it reveals who you are.' Googel op 'Michelle Obama's full DNC speech'.

**4** Keep it short and simple (KISS). Probeer je toespraak binnen vijf minuten te houden en gebruik niet onnodig moeilijke woorden. Toen Gwyneth Paltrow een Oscar kreeg, hield ze een lange speech waarin ze allerlei mensen bedankte, ondertussen werd het publiek steeds ongeduldiger. Googel op 'Gwyneth Paltrow Oscar Speech'.

**5** Oefen je speech. Als je er tijdens je praatje achter komt dat je iets wilt veranderen, is het te laat. Oefen ten minste één keer hardop voor iemand anders, vaak verander je daarna nog van alles.

**6** Bereid je goed voor. Kies kleren uit waarin je er goed uitziet én waarin je comfortabel voelt. Geen extra hoge hakken als je dat niet gewend bent. Zorg dat je op de hoogte bent van de locatie en omstandigheden. De Amerikaanse minister John Kerry kreeg het te kwaad bij zijn afscheid van de senaat, maar had gelukkig een glas water klaarstaan. Googel op 'John Kerry Farewell Senate Speech'.

**7** Spreek uit je hoofd of gebruik een spreekkaartje. Om contact te kunnen maken met je publiek, kun je beter niet voorlezen van papier. Als je bang bent je tekst te vergeten, kun je op een kaartje in een paar steekwoorden de structuur van je praatje opschrijven.

**8** Own the room. Durf je plek in de ruimte in te nemen. Volgens psycholoog Amy Cuddy helpt het om van tevoren een paar minuten een stevige, overtuigende houding aan te nemen en bijvoorbeeld een juichgebaar te maken. Dat verlaagt stress en verhoogt autoriteit. Een interessante presentatie over lichaamstaal vind je als je googelt op 'Amy Cuddy TED 2012'.

**9** Focus op het positieve. Richt je aandacht tijdens je speech niet op negatieve toehoorders en gefronste wenkbrauwen, maar op de mensen die je toelachen en knikken.

**10** Wees jezelf, wees vrouwelijk. Sommige vrouwen hebben het gevoel dat ze bij een speech een mannelijke houding moeten aannemen. Dat is niet zo. Femke Halsema heeft een vrouwelijke uitstraling en kan goed spreken. Als jij een boeiend verhaal met passie en enthousiasme vertelt, zullen de mensen aan je lippen hangen. Zoek in YouTube op 'Carré debat Halsema'. ■

'A good speech should be like a woman's dress: long enough to cover the subject, but short enough to be interesting'

#### RECHT UIT HET HART

Met de juiste oefening en voorbereiding kan iedereen (ja, iedereen!) een vermakelijke speech houden. Het hoeft geen Michelle Obama-performance te zijn. Vertel een verhaal recht uit je hart, zoals je het aan vriendinnen zou vertellen, waarin je spanning opbouwt en een lach en een traan losmaakt. Een speech is een dialoog met het publiek dat op zijn beurt reageert, knikt en applaudisseert. Dus maak oogcontact en varieer in je tempo en toonhoogte, spreek rustig en enthousiast waar nodig. Durf soms een pauze te laten vallen en: houd het kort. 'A good speech should be like a woman's dress: long enough to cover the subject, but short enough to be interesting.' Probeer het een keer, begin klein, zeg wat aardigs op een borrel of diner. Wellicht dat je zin krijgt om het ook op je werk eens te doen. Want speeches geven je de mogelijkheid jezelf neer te zetten en te vertellen wat jij belangrijk vindt. Je zult het zelf zien, beter spreken leidt tot meer succes. Zie het niet als een opgave, maar als een kans om een ander een goed gevoel te geven. Want wat is een leuker cadeau dan iemand die een mooie toespraak voor je houdt? En het is juist die gedachte die een hoop zenuwen en stress zal wegnemen. Zoals operazanger Luciano Pavarotti ooit zei: 'Most singers want the audience to love them, I love the audience.'