

Eva krijgt les van coach/trainer Paulien Vervoorn

Spreken voor een groep? Ik durf niet!

Grote griebels! Waarom heb ik in vredesnaam ja gezegd? 'Of ik iets wilde vertellen voor een groep', vroeg iemand uit de kerk. De datum was lichtjaren ver en het klonk leuk. Maar nu het tijdstip nadert, krijg ik al maagpijn bij de gedachte... Dit wordt een fiasco, ik voel het aan mijn knikkende knieën. Help, waar is de nooduitgang?



Op zoek naar iemand die me over deze drempel heen kan loodsen, maak ik een afspraak met Paulien Vervoorn. Ze coacht, traint en (s)preekt, meldt haar website - en dat geeft moed. Door het land heen leidt ze samen met Gor Khatchikyan de trainingdagen *Geloofwaardig Spreken*. En als ik haar boek *Hartelijk Getalenteerd* bekijk, groeit de hoop dat ze mijn plankenkoorts minstens kan terugbrengen tot een plankenverkoudheid.

Black-out

"Waarom vinden veel vrouwen het zo moeilijk om in de spotlights te staan?" val ik met de deur in huis. Want in het openbaar een stukje van jezelf laten zien, is behoorlijk spannend. Of je nu een lezing moet houden, iets vertelt voor een volle kerkzaal, op sollicitatiegesprek gaat of hardop bidt tijdens een Bijbelkring... Waar komt die angst vandaan? Schrikt een kwetsbare opstelling ons af omdat andere mensen ons beoordelen?" Paulien lacht. Daar kan ze geen pasklaar antwoord op geven, want "dat hangt er helemaal van af waarvoor je bang bent. Heb je moeite met formuleren? Stotter je? Heb je er moeite mee bekeken te worden? Zit er een vriendin in de zaal op wie je een goede indruk

wilt maken? Ben je bang de controle te verliezen? De één voelt zich kwetsbaarder in een kleine groep bekenden, de ander juist in een grote groep vreemden. Kortom: wat is jouw issue?"

Daar heb je het al. Ik kan het niet lekker algemeen houden, dit wordt persoonlijk. Tja. Waar ben ik eigenlijk zo bang voor? "Een black-out!," schiet me te binnen. "Ik ben bang dat mijn brein op het testbeeld springt en dat ik met een mond vol tanden om me heen sta te staren. "Is dat ooit eerder gebeurd toen je iets zei in een groep?," informeert Paulien. Ik denk na. Nee... ik zeg eerder te veel dan te weinig. Paulien spit verder. Via angst voor beoordeling, sturende blikken en verwachtingen komen we erop dat ik eigenlijk bang ben om door de mand te vallen. Want ten diepste heb ik het idee dat ik vrijwel niets weet en kan - en dat het een wonder is dat de wereld dat nog niet heeft gemerkt. Maar straks, bij een verhaal voor een groep, gaat het natuurlijk mis... want wat heb ik nou te zeggen?"

Badmatjes

Die gedachte komt Paulien bekend voor: de angst om door de mand te vallen, niet interessant genoeg te zijn, speelt bij tal



'Kies maar een matje uit, dan wordt dat jouw positieve matje'

van mensen. Sterker nog, ze heeft er zelf ook wel eens last van, ook al valt dat bij het spreken voor groepen nog wel mee: "Op de lagere school vond ik het al ontzettend leuk om spreekbeurten te houden," zegt ze vrolijk. Ze verdwijnt uit de kamer en komt terug met een stapel gekleurde badmatjes, een van de verschillende coachingstechnieken die ze gebruikt. "Het valt me op dat je ook leuke aspecten van het spreken voor een groep noemde," legt ze uit. Kies maar een matje uit, dan wordt dat je positieve matje. Ga erop staan en noem zoveel mogelijk positieve dingen op." Dat blijkt verrassend gemakkelijk. Ik mag meer matjes uitzoeken en ze een naam geven. Ten slotte liggen er naast het oranje positieve matje een zwart angstmatje, een blauw denkmatje en een roze

geloofsmatje. Het is de bedoeling dat ik ze zo neerleg in mijn houding tegenover spreken in het openbaar weerspiegelen. Paulien stelt vragen en ik hop van mat naar mat om ze te beantwoorden vanuit de verschillende perspectieven. Da's leuk om te doen en het helpt me mijn gedachten op een rijtje te krijgen.

Redelijke proporties

De huidige situatie is duidelijk en Paulien vraagt me om de matjes zo neer te leggen als ik zou willen. Ik denk na. Die angst, daar zou ik grotendeels van af willen, dus ik vouw het zwarte matje dubbel en bedek het deels met de andere matjes. Niet helemaal, want een beetje angst kan je in het leven helpen om geen al te gekke dingen te doen. Het geloofsmatje raakt overal aan, want God is mijn basis en bestemming. Eerder heeft Paulien me gevraagd wat ik wil bereiken met deze coaching. Mijn antwoord was dat ik met meer zelfvertrouwen voor een groep wil staan om vrijmoedig mijn verhaal te vertellen. We praten erover dat het belangrijk is om bij een verzoek na te denken en te bidden over de vraag of dit iets is wat God op onze weg legt. Ik heb zelf de gewoonte om Hem te vragen deuren te sluiten die niet voor mij bedoeld zijn en me naar deuren te leiden die wél open staan. "Als je de bevestiging hebt dat het houden van zo'n verhaal op je weg ligt, stap er dan in met het vertrouwen dat je geloof, je ratio en je positiviteit de angst tot redelijke proporties zullen terugbrengen," zegt Paulien. "Zie je angsten met behulp daarvan onder

ogen en wees reëel." De tijd ontbreekt ons om daarop verder in te gaan, want in de rest van het gesprek gaan we in op de praktische kanten.

Spreekschema

Ik heb de neiging om een verhaal voor een groep woordelijk uit te schrijven en in mijn hoofd te stampen, maar Paulien raadt dit af. "Dan zit je te veel vast aan één formulering," zegt ze. "Je kunt beter de hoofdpunten uitwerken in een mindmap of spreekschema. Je bent dan vrijer in je verwoording en dat maakt je verhaal interessanter." Ik kijk haar sceptisch aan, maar ze spoort me aan het eens te proberen en zegt dat een voorbeeld van een spreekschema te downloaden is op haar website

Persoonlijk

Paulien Vervoorn (34) coacht, traint, (s)prekt en traint anderen in het (s)preken. Vorig jaar verscheen van haar hand het boek *Hartelijk getalenteerd – Vier wie je bent en wat je kunt*. Het is een lees-, werk- en handboek dat bedoeld is voor jongeren, maar ook voor anderen die zich jong voelen en mensen die met jongeren werken (ISBN 9789063536558). Rondom dit boek geeft Paulien dit voorjaar een seminar tijdens de Pinksterconferentie van Opwekking in de grote tent (vrijdagavond). PaulienVervoorn.nl geloofwaardigspreken.nl

onder 'spreekcoaching'.

Daarna hebben we het over presentatietechnieken. Hoe bouw je je verhaal op, hoe trek je de aandacht en hoe houd je die vast? Paulien geeft tal van tips (zie kader). Ze raadt me af om voor publiek eerlijk te zeggen dat ik spreken voor een groep 'eng' vind. "Dan moet de zaal namelijk de spreker gaan redden, dan draait het om jou en dat werkt niet. Je bent er immers voor je publiek." Dat wil niet zeggen dat een kwetsbare opstelling op zich fout is. "Integendeel. Juist daardoor kom je dicht bij de mensen. Maar dan wel met kwetsbaarheid die met de inhoud van je verhaal te maken heeft. Benoem eigen ervaringen of emoties met betrekking tot je onderwerp. Dan komt je verhaal veel krachtiger over. Zo kun je je kwetsbaarheid heel bewust inzetten voor je publiek."

Tips voor op het podium

- Verdiep je vooraf in je publiek, schat in wat het al weet en sluit daarbij aan.
- Wil je dingen vertellen die de mensen waarschijnlijk al weten, benoem ze dan op een andere manier of vanuit een onverwachte invalshoek. Gebruik bijvoorbeeld een filmpje, stelling, persoonlijk voorbeeld, interessante toepassing...
- Diep je onderwerp goed uit, zodat je fundament helder is en begin daarna met de opbouw.
- Maak aan het begin van het verhaal je probleem helder en beloof iets. Bijvoorbeeld dat je tips gaat geven. Dat houdt de aandacht vast.
- Vertel aan het begin iets wat je zelf erg leuk vindt, dan kom je vanzelf enthousiast over - dat doet iets met het publiek én met jou!
- Denk aan je stemgebruik, mimiek en gebaren. Oefen thuis voor de spiegel of voor huisgenoten, vraag feedback.
- Jezelf terugbekijken op film werkt ook goed.
- Stem je kleding af op je publiek.
- Maak vooraf een praatje met de aanwezigen. Dat vermindert de spanning.
- Wees bewust bezig met je verhaal en de mensen (je doet dit immers voor hen!), dan is je aandacht minder gericht op jezelf en eventuele angsten.
- Een goede afronding is belangrijk, veel mensen vergeten dat. Doe aan het eind bijvoorbeeld een duidelijk appèl op je gehoor. Of geef aan wat mensen met je informatie kunnen.
- Nerveus? Een zekere spanning houdt je scherp!

Op tv

Op 24 februari praatte Arjan Lock met Paulien Vervoorn in *Nederland Zingt op Zondag*. Je kunt deze uitzending bekijken via www.eo.nl/nederlandzingtopzondag.