

Presenteren = leuk!

# *Presenteren = leuk!*

*Voor kinderen van 9-12 jaar,  
hun ouders en leerkrachten*



**Pauline van Aken**

**niño**

Presenteren = leuk!

Voor kinderen van 9-12 jaar, hun ouders en leerkrachten

Pauline van Aken

ISBN 978 90 8560 672 7

NUR 194/840

© 2016 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Tekstcorrectie: Esther Smid

Illustraties: Sjeng Schupp

Vormgeving omslag: Merel van Dam, Uitgeverij SWP

Vormgeving binnenwerk: 2-D'sign, Amersfoort

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP.

Voor meer informatie: [www.ninoboeken.nl](http://www.ninoboeken.nl)

Voor België: [www.epo.be](http://www.epo.be)



# \* Inhoudsopgave

<b>Wie is de auteur?</b>	<b>9</b>
<b>Presenteren = leuk!</b>	<b>11</b>
Presenteren = durven en willen 'groeien'	11
Presenteren = het delen van jouw boodschap	12
Presenteren = meer dan je mond opendoen	12
Presenteren = net sporten	13
Presenteren = spannend... en dat mag	14
Presenteren = proberen, leren en 'groeien'	15
<b>Leren omgaan met spanningen</b>	<b>17</b>
Hoezo nu al leren ontspannen?	17
Gedachten zijn krachten	18
Uit je hoofd en in je lichaam	20
Voel de spieren in je lichaam	22
Adem lekker laag in je buik	25

<b>Aan de slag met je inhoud</b>	<b>31</b>
Goede voorbereiding is 't halve werk	31
Wat wordt de inhoud? Durf te kiezen!	33
De thema's van je onderwerp	35
Je inhoud uitwerken	37
Kop-Romp-Staart indeling	42
Vertel je verhaal aan jezelf	44
<b>Aan de slag met je vorm</b>	<b>47</b>
Communicatie in het kort	47
Het gaat om jou	49
Regisseur zijn	50
Kies je ondersteunende hulpmiddelen	51
<b>Verbale communicatie</b>	<b>61</b>
Regisseur je taal	61
Regisseur je stem	64
Regisseur je spraak	69
<b>Non-verbale communicatie</b>	<b>77</b>
Regisseur je lichaamstaal	80
Regisseur je adem	85
Regisseur je uiterlijk	93
Regisseur de ruimte die je gebruikt	95

<b>Presentatiechecklist</b>	<b>99</b>
Feedback is om van te leren	103
<b>Dankwoord</b>	<b>105</b>
<b>Bijlage: Checklist</b>	<b>107</b>



## \* Wie is de auteur?

Mijn naam is Pauline van Aken en ik word meestal Pien genoemd. Ik ben geboren in 1967 in een dorpje in de provincie Noord-Holland. Ik ben getrouwd met een leuke en fijne man en ben de trotse moeder van twee superlieve kinderen. Mijn dochter woont nu in Londen en mijn zoon woont voorlopig nog heerlijk bij ons thuis. Daarbij ben ik ook 'bonus'-moeder van een geweldige dochter en zoon van mijn man.



*Samen met mijn dochter Juliet, zoon Bink en mijn man George in New York*

## Presenteren = leuk!

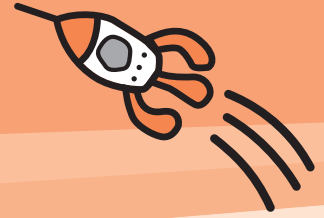
Als kind tekende ik altijd heel graag en later vond ik schilderen het leukst om te doen in mijn vrije tijd. Op dit moment schilder ik jammer genoeg even niet meer, door al mijn schrijfwerk en andere leuke en boeiende werkzaamheden. Maar, ik ben wel van plan om over een paar jaar weer met mijn schilderkwasten over het doek te gaan.

Van kinds af aan houd ik ook van schrijven, hoewel ik nooit goed was in de Nederlandse taal. Dat heb ik gaandeweg steeds beter geleerd, gewoon door te durven en te doen. Vroeger schreef ik dagboeken vol en veel gedichten en songteksten. In 2001 begon ik te schrijven voor mijn eerste boek. Door te durven en te doen heb ik ook leren presenteren. Ik ben afgestudeerd als logopedist en ben sinds 1995 presentator en trainer van beroep. Ik geef presentatie-, communicatie- en stemtrainingen aan mensen in het bedrijfsleven, de politiek en de radio- en tv-wereld.

Ook met mijn stem doe ik veel. Ik spreek namelijk commercials in voor radio en tv, allerlei filmpjes voor internet en ik ben de vaste stem van Nickelodeon-Nick Junior. Wat heb ik toch superleuk werk!

*Jacqueline, moeder van Toby (9 jaar): "Samen lezen, doen en leren! Mijn zoon en ik vonden het boek erg leuk en inspirerend, met leuke praktische oefeningen."*





## \* Presenteren = leuk!

### **Presenteren = durven en willen 'groeien'**

Op school heb ik net zoals jij allerlei spreekbeurten moeten houden. Ik vond dat soms zo eng, dat ik er nachten van tevoren niet van kon slapen. Op de grote dag zelf voelde ik voordat ik aan de beurt was de bibbers in mijn lijf en moest ik vaak naar de wc. Eigenlijk helemaal niet omdat ik zonodig moest plassen. Ik was gewoon hartstikke nerveus en kon me niet goed ontspannen, waardoor ik alleen het gevoel had dat ik moest plassen.

Kortom, een spreekbeurt houden vond ik dus door alle spanning helemaal niet leuk. Wie had toen kunnen bedenken dat ik later ging doen waar ik als kind zo bang voor was? Gek hè, hoe dat in het leven kan lopen. Ik, vroeger zo'n onzeker meisje en nu? Nu straal ik van oor tot oor wanneer ik op een podium sta en voel ik me meestal zeker van mijzelf. Ik vind het zelfs leuk om voor een groot publiek te staan en mijn

## **Presenteren = leuk!**

verhaal te delen. Daarbij vertel ik aan iedereen die het wil horen dat presenteren leuk is.

Je zult zien dat presenteren steeds leuker wordt en dat je meer durft en beter presenteert, als je maar wilt leren. En als je van jezelf ook 'foutjes' mag maken en het niet erg vindt om het af en toe minder goed te doen. Dat positieve gevoel krijg je natuurlijk niet zomaar, daar moet je wel wat voor doen.

Ik help jou graag, zodat je stap voor stap verder komt in je presentaties en het steeds leuker gaat vinden. Ben je er klaar voor?

## **Presenteren = het delen van jouw boodschap**

Wanneer je een spreekbeurt of boekenbeurt houdt, deel je wat je weet, voelt en wat je leuk, interessant of belangrijk vindt. Je geeft een presentatie over een bepaald onderwerp dat jou aanspreekt, of je presenteert jouw idee of plan. Kortom presenteren = delen en je bent daarbij in contact met een ander of met een hele groep.

## **Presenteren = meer dan je mond opendoen**

Wát je zegt is belangrijk, maar hóe je iets zegt is veel belangrijker!



Hoé je iets zegt, bepaalt of de ander jou hoort en begrijpt.

Deze bovenstaande zin in het oranje is misschien een moeilijke zin, en daarom is het goed om erover te praten met je ouders, je juf, meester of andere volwassenen. Probeer te begrijpen wat hierboven staat en wat ik bedoel met deze zin. Ik zal er in ieder geval later in dit boek op terugkomen en dan lees je er meer over.

### **Presenteren = net sporten**

Presenteren is eigenlijk net als voetballen of tennissen. Van sporten krijg je het warm, van presenteren ook. Voor een sport is het belangrijk om je goed voor te bereiden en je ‘warm te lopen’, voor het presenteren ook. Presenteren moet je leren. Net zoals je niet in één dag hebt leren praten, kun je ook niet in één dag leren presenteren. Gelukkig maar, want leren is juist zo leuk!

Besef dat niet iedereen evenveel talent heeft voor presenteren; de een heeft meer gevoel voor presenteren dan de ander. De een heeft ook meer balgevoel dan de ander. Zo is dat bij alles. Het is het beste dat je jezelf niet vergelijkt met een ander. Mensen worden eerder onzeker door zichzelf te vergelijken met een ander, omdat ‘het gras bij de burens altijd groener is dan bij jezelf’. Leer jezelf juist accepteren. Je bent leuk, lief, mooi zoals je bent en jij mag anders zijn dan een ander en de ander mag anders zijn dan jij.

## **Presenteren = leuk!**

Herinner je je allereerste spreekbeurt nog? Misschien weet je niet alleen het onderwerp nog, maar ook hoe het voelde om daar voor je klasgenoten en je juf of meester te staan. Laten we deze eerste presentatie eens vergelijken met de eerste keer dat je een wedstrijd had voor voetbal, tennis, turnen, of je allereerste dans- of muziekoptreden. Ging jouw hartslag toen ook te keer en voelde je de bibbers in je lijf? Dat komt door de zenuwen die je hart sneller doen slaan. Op die momenten zal je adem vaak hoog in je borstkas zitten en sneller gaan. Misschien herken je ook wel gedachten zoals: 'Doe ik het wel goed?' of 'Kan ik het wel?'. Dit alles hoort erbij wanneer je zenuwachtig bent en gelukkig gaat het ook weer over. Met dit boek leer je wat je kunt doen om die zenuwen de baas te blijven en hoe je de, soms storende gedachten, kunt voorkomen.

## **Presenteren = spannend... en dat mag**

Presenteren mag natuurlijk wel spannend zijn en je mag je even zenuwachtig voelen. Daar is niets mis mee. Het voelt voor veel kinderen eigenlijk alsof ze bijna jarig zijn. Dat kan ook spannend zijn. Ik ken ook kinderen die het gevoel van spannend, dus de bibbers of kriebels in je lijf, helemaal niet herkennen. Deze kinderen zijn totaal niet zenuwachtig wanneer ze voor een klas of grote groep volwassenen staan. Dat is natuurlijk heerlijk wanneer je dat hebt.

Weet wel dat wanneer je iets spannend vindt, het ook goed voor je is, want met deze gezonde kriebels in je lijf kun je je beter concentreren. Dus wanneer je die bibbers en kriebels wél herkent, is dat helemaal prima; het mag spannend zijn! Het belangrijkste is, dat je leert omgaan met de gevoelens die daarbij spelen.

Belangrijk is dat je leert voorkomen dat het gevoel van spannend omslaat in spanning. Spanning komt voort uit teveel zenuwen en dit gaat jou in de weg zitten. Dat is niet fijn en ook niet de bedoeling. Het is juist de bedoeling dat je jezelf leert ontspannen, ook op de momenten dat iets spannend is.

### **Presenteren = proberen, leren en 'groeien'**

Met dit boek kun je op het gebied van presenteren van alles proberen, waardoor je oefent en leert. Met behulp van bepaalde oefeningen leer je om te ontspannen. Ontspanning is namelijk heel erg belangrijk bij het presenteren. En niet alleen bij het presenteren; je kunt ontspanning ook goed gebruiken in het dagelijks leven, als je jong bent en ook wanneer je ouder bent, eigenlijk altijd!

Verder is het belangrijk dat je 'groeit' en dat je voelt dat het presenteren steeds beter gaat. Daarom kun je ook aan de slag met allerlei presentatieoefeningen die in dit boek staan.

## Presenteren = leuk!



Ontspannings- en presentatieoefeningen geven je steeds meer zelfvertrouwen. Het zelfvertrouwen dat nodig is om voor een grote groep kinderen of volwassenen te kunnen staan en jouw 'boodschap' te vertellen.

Ik hoop dat je dit boek met alle oefeningen ervaart als een grote persoonlijke reis. Een reis door je eigen IK, met al jouw gedachten, kwaliteiten en talenten. Een reis die jou leert kijken naar jezelf, naar wat je al kan en naar wat je nog kunt leren. Een reis die jou motiveert om te proberen en daarvan te leren en te 'groeien'.

Wat ik je nu al kan verklappen is: wanneer jij jezelf steeds meer zichtbaar en hoorbaar maakt en je durft jouw kennis en ervaring met anderen te delen, je daarmee anderen iets geeft. Je kunt andere mensen inspireren, helpen en blij maken met jouw kennis en ervaring waarover je vertelt. Je zult zien dat je jezelf stap voor stap steeds beter kunt presenteren, zolang je maar open blijft staan om te leren.

Ik wens jou veel lees- en leerplezier en maak er een mooie persoonlijke reis van!



## \* Leren omgaan met spanningen

### Hoezo nu al leren ontspannen?

Jezelf leren ontspannen is erg belangrijk. Wanneer je dit deel van het boek goed leest en de oefeningen stuk voor stuk doet, begrijp je beter welk positief effect ontspanning heeft op alles dat belangrijk is voor je presentatie.



Ontspanning is de sleutel tot succes!

'Als ik in mijn agenda zie staan wanneer ik mijn spreekbeurt of boekenbeurt moet gaan houden, word ik al zenuwachtig. Dan denk ik vaak: "Oh jee, ik weet niet waar ik het over wil hebben en ik weet niks". Dan word ik meestal nog zenuwachtiger.'

**Bente, 12 jaar**

## Presenteren = leuk!

*'Ik lig wel eens in bed na te denken over mijn spreekbeurt en denk dan: "Stel nou dat niemand luistert, of stel nou dat ik mijn tekst kwijtraak en ga stotteren... wat dan?" Dan krijg ik echt de kriebels in mijn buik en kan ik bijna niet meer slapen.'*

**Laurence, 11 jaar**

Vaak zijn het de negatieve gedachten die in de weg gaan zitten. Gedachten zoals: 'Het lukt me toch niet.' 'Het is een veel te moeilijke tekst.' Of 'Wat staren ze me allemaal vreemd aan.'

Wanneer je dit soort negatieve gedachten herkent, dan weet je dat dit type gedachten met bijbehorende stress een negatief effect op je hebben. Het heeft effect op je voorbereiding en later ook op je manier van communiceren tijdens je presentatie. Kortom, je wordt er onzeker van en het roept spanning in je lijf op. Dat is niet leuk! Daarom gaan we dit straks eens even aanpakken, zodat je leert hoe je ontspanning oproept en een gevoel van zelfvertrouwen krijgt!

## Gedachten zijn krachten

Weet dat er naast de negatieve gedachten ook andere type gedachten zijn die stress en spanning in je lijf kunnen oproepen. Een zogeheten druk-opvoerende gedachte als 'Nu móet ik het goed doen' komt voort vanuit heel graag je best willen doen. Met je best willen doen, is niets mis, omdat het je helpt in je concentratie. Toch gebeurt het vaak dat mensen heel erg bezig zijn met 'het goed móeten doen' vanuit onzeker-



heid en weinig vertrouwen in zichzelf. De stress en spanning kan dan hoog oplopen. Op die momenten gaan mensen vaak overcompenseren.

Overcompensatie betekent dat je dingen gaat doen en laat zien die onnatuurlijk overkomen. Je gaat bijvoorbeeld tijdens je presentatie door alle spanning die je voelt heel snel, of overdreven hard praten. Of je gaat juist te zacht, met weinig kracht en pit praten.

Kortom: gedachten die bij jou de druk opvoeren en in de weg zitten, zorgen ervoor dat je spanning in je lichaam blijft voelen.



Gedachten zijn bepalend voor jouw manier van presenteren en communiceren, met jezelf en de wereld om je heen. Dus wanneer je negatieve of druk-opvoerende gedachten hebt, luistert je lichaam ernaar en ga je je daardoor gespannen en niet prettig voelen.

Gelukkig kun je deze type gedachten stoppen.

Allereerst geef ik je hierbij gedachten die je goed helpen om te kunnen ontspannen, zoals:

- Ik kan het
- Ik ben goed zoals ik ben
- Ik vind presenteren leuk
- Ik heb een leuk (of interessant) onderwerp
- Ik laat zien wat ik weet en kan

## Presenteren = leuk!

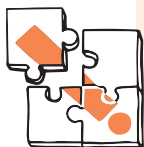
Zelfs al heb je deze gedachten nu nog niet, zeg ze hardop of in je hoofd tegen jezelf. Daarmee geef je jezelf als het ware de opdracht om dit ook zo te gaan geloven en voelen. Alles in jouw lichaam luistert namelijk naar wat jij tegen jezelf zegt. Dus praat positief over jezelf en tegen jezelf!



### 'Je positieve Ik'

Schrijf nu 6 positieve punten op over jezelf in de Ik-vorm.

Dat kan gaan over hoe je eruit ziet, hoe je praat, hoe je stem klinkt, hoe je houding is, hoe je naar mensen kijkt. Bedenk het maar. Of vraag aan anderen wat ze positief vinden aan jou.

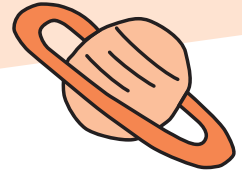


Je leert positief te denken over jezelf. Je krijgt hierdoor meer zelfvertrouwen en je voelt je er beter door.

### Uit je hoofd en in je lichaam

Naast alle positieve gedachten die nu door je hoofd gaan, wil ik je graag leren hoe je je kunt concentreren op je lichaam. Je geeft dan aandacht aan een ander deel van je lichaam dan je hoofd. Daarmee leer je dat je 'uit je hoofd kunt komen' en dat geeft rust in je hoofd en brengt ontspanning in je lichaam.

# \* Checklist



- Bereid zowel de inhoud als de vorm van je presentatie goed en uitgebreid voor.**

Zorg voor een gestructureerde inhoud met behulp van de *kop-romp-staart* indeling. Zet je kernwoorden op een cue card, of A4'tje.

- Oefen thuis hardop en doe net of je hierbij je publiek voor je ziet.**

Zorg dat je hierbij vertrouwd raakt met je verbale en non-verbale communicatie. Focus op wat er goed gaat!

- Test je PowerPoint-presentatie een paar dagen van tevoren op school.**

Ga op de plek staan waar je je presentatie gaat houden en test je presentatie, met het geluid van de filmpjes. Spreek ook met je juf of meester af waar een tafeltje komt te staan voor je kaartjes/A4'tje en spreek af wie de slides van je PowerPoint-presentatie doorklikt. Wanneer jij de klikker gaat gebruiken, test dit nog even.

- Zorg dat je in de week van je presentatie voldoende slaapt.**

Ga de avond ervoor op tijd naar bed. Neem ruim voor het slapen gaan een bad en/of lees nog even een leuk of spannend boek.

- Pak op de avond vóór je presentatie je tas in en leg je kleding alvast klaar.**

Zorg dat alles in je tas zit, zoals je USB-stick waar je PP-presentatie op staat, boek met foto's die je wil laten zien, etc.

- Ontbijt op de dag zelf goed en drink water, sap of thee bij je ontbijt.**

Wanneer je meteen je presentatie hebt in de ochtend, zorg dan dat je minstens een uur van tevoren hebt ontbeten. Met een volle buik is het namelijk moeilijker concentreren.

- Zet alles wat je nodig hebt in de klas op tijd klaar.**

Denk aan je tafeltje, waar je je 'spiekbriefje' of kaartjes op legt, en als nodig een glaasje water (ter voorkoming van een droge mond), je boek met foto's die je wil laten zien, etc.

- Check het zonlicht op het digibord.**

Schijnt de zon erop, zorg dan dat je de zonneschermen, luiken of gordijnen dicht doet, zodat je de presentatie goed kunt zien.

- Ga van te voren nog even naar de wc.**

Met een volle blaas of buik, kun je je tijdens je presentatie moeilijker concentreren.

- Focus je tijdens je presentatie vooral op je voeten en je lage buikademhaling. Blijf in contact met jezelf en met je publiek.**

Durf je lichaam ondersteunend bij je woorden te gebruiken en kijk iedereen aan. Pak adem op de momenten van een punt, komma of voegwoord en durf stiltes te laten vallen, ook tijdens de kleine denkpauses. Dat is prettig voor jou en voor je publiek.