

zijn met het beoordelen van jezelf, want dat maakt het heel moeilijk om ook nog in te spelen op het aanwezige publiek.

6 (10) Kees Hoogduin van de universiteit van Nijmegen heeft nóg een methode ontwikkeld. Hij leert mensen met podiumvrees ontspanningstechnieken om de zenuwen de baas te blijven. Je zou het hypnose kunnen noemen. Het lichaam bereikt dan een staat van diepe ontspanning, de hartslag wordt lager en stressreacties als zweten, bibberen van de benen en trillen van de stem verminderen. Hoogduin leert zijn cursisten om die diepe ontspanning te koppelen aan het begin van hun presentatie. Bijvoorbeeld aan het horen van het eigen stemgeluid. "Als je een presentatie altijd begint met 'Dames en heren', kun je thuis leren om juist op die woorden te ontspannen. Zodra je die woorden hebt gezegd, ontspan je en kun je je concentreren op de taak en niet meer op jezelf."

7 (11) Alle deskundigen zijn het over één ding eens: wie goed wil spreken in het openbaar, moet veel oefenen. Zelfs de beste spreker heeft het ooit moeten leren.

*Naar een artikel van Carina van Aartsen, Elsevier 14 oktober 2006*