

## 5. De Dag

Bezoek als het mogelijk is van tevoren de zaal en de locatie waar je gaat spreken. Bekijk de zaal en zoek uit welke faciliteiten aanwezig zijn. Mag je een eigen laptop meenemen, kun je overweg met de aanwezige beamer? Probeer alles daadwerkelijk uit en wees er zeker van dat je weet hoe je jezelf moet installeren. Bekijk waar je zal gaan staan. (Dit zal je later helpen bij het visualiseren.) Een goede leidraad is je handen in een hoek van 90 graden ten opzichte van elkaar te houden en het publiek daar in te passen. Als dat lukt sta je op een goede plaats.

Wat trek je aan? Kledingkeuze kan een rol spelen. Sommige mensen voelen zich beter als ze er op hun best uitzien. Voor het publiek is het ook prettig om iemand te zien die zijn best heeft gedaan om er verzorgd uit te zien. Trek iets aan dat het beste in je naar boven haalt en iets van je laat zien. Bas hoeft geen pak aan, daar voelt hij zich ongemakkelijk in. Zijn duidelijk mooiste t-shirt met prachtige sneakers kunnen ook volstaan. Beslis op basis van wat het publiek van je verwacht en waar je je zelf het zekerst in voelt.

Ter voorbereiding op de dag zelf werkt het heel goed om de presentatie te visualiseren. Topsporters gebruiken deze techniek ook om zich voor te bereiden op wedstrijden. Visualiseer de hele dag. Hoe je opstaat, hoe je kalm ontbijt, hoe je rustig ruim op tijd arriveert, alles moeiteloos klaarzet. Hoe het publiek binnenkomt, hoe je begint, de presentatie zelf, de reacties van het publiek, de vragen, de afronding, het gevoel achteraf.

Zorg ervoor dat je op de dag zelf ruim op tijd aanwezig bent. Leg een dag van tevoren alles klaar wat je nodig hebt. Je laptop of ander medium dat je gaat gebruiken, eventuele handouts, je kleding enz.

### **zenuwachtig!**

De dag is aangebroken en je bent op tijd. Het kan zijn dat je zenuwachtig bent: dit kan zich helaas uitdrukken in fysieke verschijnselen. Je spieren in je armen en benen zullen zich extra aanspannen. Je lichaam maakt zich klaar voor het gevaar dat er aankomt met de [fight or flight reactie](#), het wil startklaar zijn om te kunnen vechten of vluchten. Dit heeft als gevolg opgetrokken schouders, wiebelende benen of trillende (zweet)handen. Je spieren in je blaas raken juist verslapt waardoor je sneller naar het toilet moet. Je krijgt ook snel een droge mond, want het spreken bemoeilijkt.

Om het jezelf niet nog moeilijker te maken, kies niet voor koffie of thee voor de presentatie: deze onttrekken nog meer vocht aan je en de kans dat je tijdens de presentatie naar het toilet moet of een nog drogere mond krijgt wordt alleen maar groter. Kies voor een glaasje water. Zorg ook dat er een glaasje water binnen bereik is tijdens je presentatie. Een slokje kan wonderen doen en stoort niet.

Praktische tips om zenuwen te bedwingen: vitamine C helpt om tegen het stresshormoon cortisol te vechten. Sinaasappels zijn je vriend. Een andere tip is om bessen in te vriezen en telkens één bes in je mond te laten rollen, ontspannend voor de kaken en je krijgt nog vitamine C binnen ook. Quacamole met volkoren chips eten kalmeert door de vitamine B en het kauwen. Gemengde noten met hun vitamine B en zink zijn ook een goede keuze. Asperges zijn een stemmingsverlichter en een warme drank werkt ook uitstekend. Kies een chai thee zonder cafeïne. Probeer adem oefeningen en ontdek welke je prettig vindt. Twee oefeningetjes: rol met je schouders naar voren en naar achteren en doe een kurk in de mond. Dit zorgt dat je onderkant van je gezicht wel moet ontspannen.

Zenuwen zijn niet helemaal slecht: ze zorgen ervoor, dat je extra alert bent. Gecombineerd met een goede voorbereiding kunnen ze ervoor zorgen dat je boven jezelf uitstijgt!

Na de presentatie ga jij als laatste weg. Noteer eventuele kritiekpunten en noteer ook hoe je het zelf vond gaan. Bij een volgende presentatie kun je hier nog iets aan hebben. Noteer het ook echt, het geheugen verandert door de tijd!

## Oefeningen: De Dag

1. Ga naar de zaal waar je gaat presenteren. Ga staan waar je gaat staan, als het mogelijk is, oefen je presentatie daar. Bekijk wat het materiaal is dat je gaat gebruiken. (ook het licht, de airco, de ramen, wees op alles voorbereid) Test alle apparatuur en weet wie je moet benaderen als het misgaat.
2. Ontspan, mediteer. Zoek naar ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen, probeer ze uit en kijk welke goed voor je werken.
3. Visualiseer de presentatie in al zijn details. Doen!
4. Ben je buitenproportioneel nerveus, ga dan na wat je nu zo nerveus maakt. De [Rationeel-Emotieve Therapie](#) (grondlegger: Albert Ellis) hanteert het ABC-model. Niet de aanleiding (A), de presentatie zorgt voor de extreme nervositeit (C, de consequentie) maar de bril (B) waardoor je de situatie bekijkt. De bril waardoor je kijkt, je eigen overtuigingen, hoeft niet realistisch te zijn en is soms zelfs irrationeel. ('Ik faal in mijn presentatie en dan zal niemand op het werk me ooit meer serieus nemen en kan ik niemand meer onder ogen komen en zal ik ontslag moeten nemen.') Als je deze overtuigingen uitspreekt en onderzoekt op hun geldigheid, (Hoe zeker weet je dat niemand je meer serieus neemt? Hoe erg is dat? Zo erg, dat je ontslag zal moeten nemen? Hoeveel presentatoren gingen je al voor die ontslag hebben genomen?) kun je ze vervangen voor andere overtuigingen. ('Natuurlijk wil ik goed presenteren, maar als het niet zo goed gaat, zal ik er mijn baan niet mee verliezen.') Een andere bril zorgt voor een andere consequentie: Gezonde zenuwen! Zoek op internet naar [meer informatie over RET](#) en onderzoek je eigen Bril.

5. Alles klaargelegd voor de grote dag? Wij wensen je veel succes! Wil je persoonlijkere begeleiding, dan begroeten we je graag op onze training ['overtuigend presenteren'](#).