

## "Boeiend presenteren is de moed hebben om niet te weten wat je gaat zeggen"



Arold Langeveld, Presentatiecoach

Vanuit het niets vol overgave presenteren, het kan. Dat leert Arold Langeveld, dé presentatiecoach van zakelijk, bekend en politiek Nederland. De kracht van 'niet weten'. Arold vertelt: "Presenteren en spreken voor groepen loopt als een rode draad door mijn leven. Na mijn studie in 1990 sprak ik een jaar als voorlichter op grote universiteiten in de V.S. Ik leerde dat een 'perfecte presentatie' vanuit je hoofd minder boeiend is dan een authentieke presentatie vanuit je hart. In dat jaar werd mij gevraagd deze 'vaardigheid' ook aan mijn collega's over te dragen en begon mijn carrière als presentatiecoach. Later ben ik het als spreker maar ook als coach blijven doen: voorbereiden maar niet instuderen, bij mezelf blijven en vooral de moed hebben om niet te weten hoe ik het precies zeggen ging."

In 2000 start Arold zijn praktijk als trainer en coach. Een ander leren zichzelf te zijn, laten ontspannen in wie hij is, het blijkt Arold's natuurlijk talent. "Door de honderden presentatietrainingen die ik gaf, ontdekte ik wat wel werkte en wat niet. Ik merkte dat een individuele aanpak veel effectiever is dan een groepstraining. Het was ineens heel helder dat alle tips & trucs-trainingen voorbijgaan aan de essentie van presenteren. Het moeten geven van een presentatie zet een vergrootglas op je onzekerheid over je deskundigheid, capaciteiten en vaardigheden", legt Arold uit. "Het mogelijke oordeel van het publiek maakt een presentator kwetsbaar. Dat gevoel ervaart men liever niet dus probeert men het 'op te lossen'. Velen zoeken dan veiligheid in controle: in technieken, in het uit het hoofd leren, in Powerpoint en in het vermijden van contact. Ik hoor collega's nog steeds wel eens adviseren om over je publiek heen te kijken. Hilarisch natuurlijk als je beseft dat presenteren juist gaat om het maken van contact."

"De PreZENteren-methode is ontstaan als antwoord op de vele gekunstelde en saaie presentaties die ik heb gezien van mensen die hun spreekangst niet werkelijk willen aangaan. Er is niets interessanter dan een presentator die zijn veiligheid vindt IN het contact i.p.v. uit het contact." Hij verzekert: "Als je de moed hebt niet-te-weten wat je gaat zeggen, komen de woorden als van-zelf-sprekend uit een andere bron dan uit je hoofd. Wanneer die bron is aangeboord, praat jij niet meer; dan wordt er gepraat. Omdat de spreker 'niets doet' en zich niet meer bemoeit met de woorden die uit zijn mond vallen, ontstaat er een soort magische aantrekkingskracht tussen de spreker en zijn publiek."

In een PreZEnteren-coachingsessie word je uitgenodigd precies dat te doen wat je eng vindt; 'ongehecht te zijn', Je leert los te laten wat in de weg staat van je natuurlijke en 'perfecte' spreekstijl; je neiging tot controle van je zenuwen, van jezelf, de beleving van je publiek en het resultaat. Eigenlijk heb je even niets meer om je aan vast te houden. "Letterlijk pak ik soms alle 'veiligheid' af van een coachee; de laptop en beamer gaan uit; whiteboard en spiekbriefjes weg, stift om mee te frummelen inleveren, handen los van je lijf en dan niets doen behalve mij aankijken. Op dat moment van de naakte waarheid gebeurt er iets wonderlijks. Wanneer je op dat moment beschikbaar durft te blijven en contact houdt met je ademhaling, gebeurt 'het'. Het is niet goed uit te leggen maar ik heb het nu zo vaak mogen aanschouwen dat het voor mij geen toeval is." Net als in de zen-traditie wordt beschreven komen alle puzzelstukjes op dat moment bij elkaar. De presentator is op dat moment 'volledig' aanwezig in het hier en nu. Het niet beoogde resultaat bestaat uit een ontspannen lichaamshouding en mimiek, een natuurlijke spreekstijl, een prettig volume en een vloeiende welbespraaktheid. Een soort bevlogenheid lijkt de spreker even op te tillen. Humor dient zich vaak spontaan aan terwijl de presentator dit keer niet probeerde leuk te doen.

Pas wanneer de coachee zich deze ervaring toe-eigent, is er een nieuw referentiekader. De coachee wil en kan daar niet meer omheen. PreZEnteren is dan het nieuwe uitgangspunt. Daarna kan er natuurlijk weer worden gekeken naar inhoud, opbouw, technische hulpmiddelen, e.d. omdat ze dan geen oplossing meer zijn van waar men in de basis tegenaan liep.

Op 7 mei 2012 start de volgende lichter deelnemers aan de School voor Presentatiecoaching waarvan Arold oprichter en hoofddocent is. "Het begint met inzicht", licht Arold toe, "inzicht in de onjuiste overtuigingen die aan spreekangst ten grondslag liggen. De volgende stap is die naar een ontspannen presentatie. Pas daarna hebben we het onder meer over lichaamstaal, stemgebruik, opbouw, metaforen, powerpoint, het omgaan met weerstanden en camerapresentatie."

De preZEnteren-methode staat aan de basis samen met de 10-stappenmethode voor presentatiecoaches. Professionals als Lianne Ebbinkhuijsen, Sander Reijn, Martijn van Steenis en Martijn Krabbe werken mee als docent.

Het complete programma en informatie over de data, de lokatie, de kosten, e.d. is te downloaden via de website van de **School voor Presentatiecoaching**:

[www.svpc.nl](http://www.svpc.nl)

[www.schoolvoorpresentatiecoaching.nl](http://www.schoolvoorpresentatiecoaching.nl)