

## **Wat vond je van de 3daagse Presentatie Verdiepingstraining:**

Waardevol. Eyeopeners. Nadruk op het hoe, meer dan op de inhoud. Je gaat echt "presentatiefouten" bij jezelf en anderen herkennen. Ik werd uitgedaagd, maar ook ondersteund, om in iedere oefening net een stapje verder te gaan dan ik eigenlijk durfde.

### **t.a.v. de inhoud van de presentatietraining:**

Ik vond het super dat er zoveel aandacht was voor *hoe* je presenteert, zowel voor hoe je aan de buitenkant overkomt (zonder het te weten) als voor hoe je je van binnen voelt. De praktische en simpele uitleg over hoe de presentatie op te bouwen heeft me zeker geholpen mijn verhaal veel spitsier te krijgen. Door de "beperkingen" in de opbouw word ik gedwongen om echt alleen het belangrijkste te noemen en allerlei voor de toehoorder nieuwe, bijkomstige en verwarrende informatie weg te laten. Less is echt more!!

De oefening in de laatste les vond ik erg leuk; het toespreken van de medecursist in allerlei varianten. Zo leer je op een hele bewuste manier je toon en woorden te kiezen.

Mijn medecursisten. Wat heb ik veel van ze geleerd door hun sterke kanten en hun fouten te zien en horen, en mezelf daarin te herkennen en daardoor inspiratie op te doen.

Wat ook echt een eyeopener was: "Presenteren is topsport". In de meeste bedrijven wordt iemand die veel van een onderwerp af weet, automatisch verondersteld daar een goede presentatie over te kunnen geven, en in die misvatting gaan we allemaal mee. Nu heb ik in de training ongeveer honderd manieren waarmee je de kracht in je presentatie om zeep kan helpen. En ik heb gemerkt dat als je de hele presentatie detail voor detail uitdenkt en oefent, dat echt de moeite waard is (opbouw, woorden, toon, tempo, overgangetjes, gebaren, grapjes etc.).

Het werken met de camera was heel leerzaam omdat ik daarop echt goed kon zien hoe ik overkom en hoe ik beweeg. En soms viel het ook wel mee!

Het was verassend dat we helemaal geen Powerpoint of zoiets gingen inzetten, dat had ik niet verwacht. Ik heb daarvan geleerd dat ik een hele "kale" presentatie kan geven en dan nog mijn verhaal kan overbrengen. En dat die sheets en plaatjes echt ondersteunend moeten werken. Tot nu toe "hing" ik mijzelf op aan die dia's, zo van, hier staat het verhaal duidelijk op en ... oh ja.. sorry, ik sta er ook nog een beetje... De volgende keer dat ik een Powerpoint-presentatie moet maken, maak ik eerst de hele presentatie methode DLP, en pas als die goed is, ga ik er dia's en plaatjes bij kiezen.

### **t.a.v. de trainer Pauline van Aken:**

Je bent een trainer die de boodschap heel helder en gestructureerd over weet te brengen. (Zou ook wel gek zijn als jij dat niet kon!). Het was logisch qua opbouw en goed te volgen.

De opbouw die je gekozen had voor de drie "blokken" was goed te behappen. Elk dagdeel was wel nieuwe uitdaging, telkens een stapje verder, en je wist goed over te brengen wat je van me verwachtte. Omdat je een veilige sfeer wist te creëren, durfde ik zelf ook wel over die telkens nieuwe grens heen te stappen.

Ik vond je feedback op mijn en al onze oefeningen leerzaam, die zette mij echt aan het denken. Goed ook dat je ruimte liet voor feedback door de cursisten naar elkaar, ook daar zaten hele leerzame opmerkingen bij.

Het waren intensieve dagen, maar door de afwisseling vlogen ze om. Fijn dat er af en toe ook gelachen kon worden.

### **t.a.v. de locatie en verzorging:**

Fijne, ontspannen omgeving, een mooie mix van een tikje zakelijk maar niet te kil. In het echt zal een presentatie ook meestal in een zakelijke omgeving zijn, niet in een huiskamer. Echt een omgeving die bijdraagt aan je "veilig" voelen in de club terwijl je enge dingen moet doen. Wat zijn we goed verzorgd, heerlijke koffie, snoepjes en broodjes!

### **Wat heb je specifiek geleerd?**

Hoe ik stem, tempo, lichaamstaal in kan zetten om mijn verhaal krachtig over te brengen. Dat de woorden die ik kies niet zo heel belangrijk zijn. Dat als ik me ontspannen voel, de juiste woorden vanzelf wel komen en het dan nog een veel leuker verhaal wordt dan toen ik het thuis oefende. Mijn leerdoel was: het zelf leuk vinden om het verhaal te vertellen. En dat is gelukt, op de laatste dag had ik er echt plezier in (zelfs toen de inhoud/volgorde niet zo goed liep!).

De ademhalingsoefeningen waren geweldig om te leren ontspannen, vooral die van pffffff... Hij werkt trouwens ook goed als je als zeilster een 17 meter hoge mast in moet.

Angela Diters, interim Adviseur P&O