

*Bo&Caro*

Trek die hakken uit en leer spreken

Door *Bo van Houwelingen & Caroline van Keeken* op donderdag 25 juni 2015

Bo&Caro gaan elke dag naar een bedrijf. Ze zijn bij aandeelhoudersvergaderingen, productpresentaties of vrijdagmiddagborrels en willen graag weten: wie is hier belangrijk?

Wat: Pitch- en presentatieles voor ZZP'ers bij **Seats2Meet** in de **Beurs van Berlage**.

Wie: Trainer **Esmeralda Dobbe**.

Tuurlijk, het is ook belangrijk wát je zegt. Maar daar gaat het vandaag even niet om. Presentatiecoach Esmeralda Dobbe leert haar cliënten nu vooral hÓe ze moeten praten. Tijdens een sollicitatiegesprek bijvoorbeeld, of wanneer ze spreken.

“Daar worden de meesten nog altijd flink gestrest van”, zegt Dobbe. En dat kunnen ze maar beter verbergen. Mensen luisteren nu eenmaal niet graag naar een ijsberende zenuwenpees op het podium. Maar wat doe je dan aan die knikkende knieën en klotsende oksels? Tsja. Niet zo heel veel.

Lees ook: Maar waar láát ik dan mijn handen?

Trucjes

Maar er zijn wel wat trucjes, zegt Dobbe. “Je gesprekspartner let allereerst op hoe je erbij staat. Wat daarna opvalt, is je stemgebruik. En tot slot gaat het dus pas om de inhoud.”

Goed. Die houding. Dobbe staat op van haar hoge kruk, duwt haar schouders naar achteren. Haar voeten zet ze wat uit elkaar. “Kijk. Zo stá ik er echt. Toch?” En dan kijk je de ander aan. “Houd nooit je hoofd omlaag, altijd richting je publiek kijken.”

En die hakken kun je maar beter uittrekken, dames. “Daar sta

je gewoon niet stevig op. Vrouwen hebben dan de neiging teveel op één been te leunen.” Ze doet het even voor. “En je moet je heupen juist recht houden. Komt veel zelfverzekerder over.” Geldt trouwens ook voor de mannen, dat van die heupen. “Die steken hun - eh - bekken vaak nogal naar voren.” Niet de bedoeling. O, en: je handen houd je vóór je. Die steek je vooral niet in je zakken.

Lees een kind voor

Ook niet doen: monotoon praten. “Het moet voor de ander wel prettig zijn naar je te luisteren. Daarom mag er best wat melodie in je stem doorklinken.” Doe alsof je een kind voorleest, adviseert Dobbe. “Dan doe je toch ook je best dat verhaal op een interessante manier over te brengen?”

Dobbe is weer gaan zitten. Om haar heen wordt druk gewerkt. Zacht getik op laptops, oordopjes in, kopjes koffie erbij. Zzp'ers met een presentatievraag hebben nog een half uur om bij Dobbe langs te gaan. Kost ze niets. Later pas, en wanneer ze tevreden zijn met haar advies, stuurt Dobbe ze een factuur.

“Ik verzorg uiteindelijk trainingen binnen de wat grotere bedrijven.” Een blik op de serieuze gezichten in diepe concentratie, de typende handen. Als ze willen praten natuurlijk. Vooralsnog wordt er vooral gezwegen.

Mail de redactie

● PITCHEN

● SPREKEN

● ZZP'ER

Muziekindustrie

1.032.225.905.640
liedjes werden dit
jaar (minstens) al
gestreamd



Dagoverzicht

Dit is vandaag
belangrijk

Nieuws

Directeur
architectuurinstituut
gunde vaak
opdrachten aan
levenspartner

Data-analyse

Japanse
toeristen zijn
'big spenders',
maar Britten
leveren het
meeste op

Lekker in de zon

De bouwvak is
afgeschaft,
maar toch geen
bouwvakker te
vinden



90 seconden, zo
snel heeft een
hacker je
wachtwoord

Instant Articles

Facebooks
laatste revolutie
komt maar niet
van de grond

Advertoria **Deloitte.**

Wilde rouw

*While you were
sleeping... in Asia*

**Weer slecht
economisch
nieuws uit Azië:
krimp in Japan**

Poldernieuws

**Dit schrijven
andere media
vandaag**

Handig

**Word elke dag
wakker met
NRC Q**

*De beste video van de
Financial Times*

**Hoeveel
kunstmatige
intelligentie
laten we toe op
de beurs?**

*Het beste van Business
Insider*

**Hoe Barcelona
de strijd
aangaat met
Airbnb**

*While you were
sleeping... in the US*

**Apple Music:
een
tussenstand**

16 augustus

*Dit is wat je moet weten
over volgende week*

**Grote schepen,
Lowlands, en
halfjaarcijfers
van ABN Amro
en Rabobank**

From Russia with

**Een
Nederlander die
een Russisch
mediabedrijf
leidt? Dat kan
écht niet**

*Ma-ia-hii Ma-ia-huu
Ma-ia-hoo Ma-ia-haa*

**Een beetje
zomer heeft een
hitje**

*Het beste van Bloomberg
van deze week*

**Dit is Sundar
Pichai, de
nieuwe baas**

*De beste video van de
Financial Times*

**Naar je werk op
een elektrisch**

Lettersoep

**Is Alphabet de
oplossing voor**

van Google

skateboard

Googles zorgen?

Volg Luc Overtoom

In beeld:
meezeilen over
de Stille Oceaan

Partnership **delta lloyd**