



3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

Inzetbaarheidsprogramma - Zelfverbeteringsvaardigheden

M2.4

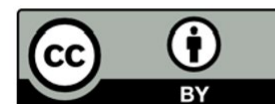
SPREEKVAARDIGHEID IN HET

OPENBAAR

www.3kitchens.eu



This resource is licensed
under CC BY 4.0



Co-funded by
the European Union

Deze module helpt deelnemers inzicht te krijgen in de fundamentele **vaardigheden van spreken in het openbaar** en biedt praktische tips en activiteiten om hun zelfvertrouwen en effectiviteit te vergroten.



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

SPREKEN IN HET OPENBAAR

- 01 Essentiële spreekvaardigheid in het openbaar
- 02 Een paar strategieën om je te helpen
- 03 Nuttige video's

01 Essentiële spreekvaardigheid in het openbaar



Essentiële spreekvaardigheid in het openbaar

Spreken in het openbaar is een waardevolle vaardigheid die je persoonlijke en professionele leven kan verbeteren.

Of je nu wel of niet in het openbaar spreekt, de vaardigheden die je opdoet zullen je communicatievaardigheden verbeteren, je zelfvertrouwen een boost geven, je helpen om effectief te netwerken en zelfs om je culinaire verhalen en erfgoed te delen.

Essentiële spreekvaardigheid in het openbaar

Hier zijn enkele **essentiële vaardigheden en tips** om een zelfverzekerde en boeiende spreker in het openbaar te worden:

1. Ken uw publiek
2. Structureer je toespraak
3. Oefening en voorbereiding
4. Effectieve communicatie
5. Lichaamstaal
6. Zenuwachtigheid overwinnen
7. Gebruik van visuele hulpmiddelen.
8. Betrekken en interacteren
9. Vragen en feedback behandelen
10. Voortdurende verbetering

01



Ken uw publiek

- Stem je boodschap af op je publiek.
- Stel vragen, moedig deelname aan en maak oogcontact om een band met je luisteraars te creëren.

02



Structureer je toespraak

- Begin met een sterke opening die de aandacht trekt. Introduceer de belangrijkste punten die je gaat behandelen.
- Gebruik duidelijke overgangen om je publiek door je toespraak te leiden.
- Vat je belangrijkste punten samen en sluit af met een gedenkwaardige slotverklaring die je boodschap versterkt.

03



Oefening en voorbereiding

- Oefen je toespraak meerdere keren. Door te oefenen raak je vertrouwd met de inhoud en kun je je toespraak verbeteren.
- Zorg ervoor dat je toespraak binnen de toegewezen tijd past. Oefen het tempo om te voorkomen dat je te snel of te langzaam spreekt.
- Gebruik korte notities of een overzicht om op koers te blijven zonder direct voor te lezen.

04



Effectieve communicatie

- Spreek duidelijk en vermijd onnodig jargon. Houd je boodschap beknopt en to the point.
- Varieer met toonhoogte, toon en volume om de aandacht vast te houden en belangrijke punten te benadrukken.

05



Lichaamstaal

- Sta rechtop, met je schouders naar achteren en vermijd zenuwachtig bewegen. Een zelfverzekerde houding straalt autoriteit en vertrouwen uit.
- Gebruik natuurlijke handgebaren om punten te benadrukken. Vermijd overdreven gebaren, die kunnen afleiden.
- Gebruik de juiste gezichtsuitdrukkingen om emoties over te brengen en contact te maken met je publiek.

06



Zenuwachtigheid overwinnen

- Oefen diepe ademhalingsoefeningen om je zenuwen te kalmeren voordat je spreekt.
- Bouw je zelfvertrouwen op door in kleinere, minder intimiderende settings te oefenen voor een groter publiek.

07



Gebruik van visuele hulpmiddelen

- Gebruik dia's, grafieken of rekwisieten om je boodschap te ondersteunen. Zorg ervoor dat visuals duidelijk zijn en relevant voor je toespraak.
- Maak dia's niet te vol met tekst of afbeeldingen. Gebruik opsommingstekens en eenvoudige afbeeldingen voor een beter begrip.

08



Betrekken en interacteren

- Moedig interactie met het publiek aan door vragen te stellen of opmerkingen te maken.
- Persoonlijke verhalen kunnen je toespraak sympathieker en boeiender maken.
- Spreek indien mogelijk personen bij naam aan om een persoonlijkere band te creëren.

09



Vragen en feedback behandelen

- Anticipeer op mogelijke vragen en bereid doordachte antwoorden voor.
- Ga rustig en professioneel om met onverwachte vragen of feedback. Als je het antwoord niet weet, is het goed om dat toe te geven en aan te bieden om er later achteraan te gaan.

10



Voortdurende verbetering

- Vraag om constructieve feedback van collega's of mentoren om verbeterpunten te identificeren.

Essentiële spreekvaardigheid in het openbaar

Door deze spreekvaardigheid te ontwikkelen en regelmatig te oefenen, kun je een zelfverzekerder en effectiever spreker worden. Het vermogen om duidelijk en overtuigend te communiceren voor een publiek is een krachtig instrument dat veel deuren kan openen in zowel je persoonlijke als professionele leven.



Een paar strategieën om je te helpen

Een paar strategieën om je te helpen

1. Adem
2. Geef toe dat je nerveus bent
3. Gebruik een minimaal aantal biljetten
4. Op je gemak raken met "De Pauze"
5. Wees je bewust van je handgebaren
6. Beweeg wat, maar niet te veel
7. Visuele aanwijzingen integreren
8. Oefenen, oefenen, oefenen... En dan nog meer oefenen
9. Neem jezelf sprekend op

01



Adem

Als je nerveus bent, versnelt je hartslag, begin je te zweten en als je niet oppast kun je gemakkelijk een angstaanval krijgen. Om al deze reacties onder controle te krijgen, kun je voordat je je toespraak houdt een paar minuten de tijd nemen om je ogen te sluiten en een paar keer diep adem te halen. Breng je lichaam tot rust zodat je het podium (of de spreekruimte) kunt betreden met een zekere mate van rust en je niet uitzinnig voelt.

02



Geef toe dat je nerveus bent

Zelfs de meest ervaren spreker kan zich zenuwachtig voelen op het podium. Hoe harder je probeert om deze nervositeit te verbergen, hoe duidelijker het zal zijn.

03



Gebruik een minimaal aantal biljetten

Als spreken in het openbaar je angstig maakt, kun je het beste je toespraak woord voor woord opschrijven, zodat je ernaar kunt kijken als je je volgende uitspraak vergeet. Als je van een script voorleest, raak je je publiek kwijt. Beperk je notities tot een minimum en gebruik slechts één of twee woorden voor elk punt dat je wilt maken. Zo blijf je op je plaats zonder je publiek af te leiden.

Op je gemak raken met "De Pauze"

Een van de grootste afleidingen is een spreker die constant "uh" of "um" zegt. Een goed getimed spreekpauze kan zelfs gebruikt worden om een punt kracht bij te zetten, zodat het publiek het kan horen voordat je verder gaat met het volgende onderwerp. Word comfortabeler met deze pauze en je zult een betere spreker in het openbaar worden.

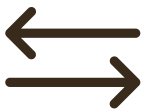
05



Wees je bewust van je handgebaren

Heb je ooit met iemand gepraat die helemaal opgewonden is en gemerkt dat hun handen wild rondvliegen? Sommige mensen spreken van nature met hun handen. Hoewel sommige handbewegingen een geweldige manier zijn om bepaalde punten te benadrukken, is het ook belangrijk om deze bewegingen niet af te laten leiden van wat je probeert te zeggen. Let dus op je handen als je spreekt.

06



Beweeg wat, maar niet te veel

Mensen lopen vaak te ijsberen als ze nerveus zijn. Als jij dit bent, heb je misschien de neiging om heen en weer te lopen over het podium als je in het openbaar spreekt.

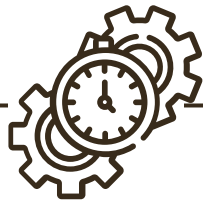
07



Visuele aanwijzingen integreren

Als het idee om alle ogen op je gericht te hebben je nerveus maakt, zijn visuele aanwijzingen een goede manier om de aandacht van het publiek af te leiden en toch bij het onderwerp te blijven. Deze aanwijzingen kunnen dia's bevatten.

08



Oefenen, oefenen, oefenen... Oefen dan nog wat meer

Een manier om je zenuwen te overwinnen is door te oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

09



Neem jezelf sprekend op

Deze laatste tip voor spreken in het openbaar is bedoeld om je te helpen herkennen hoe je overkomt op een publiek. Als je jezelf opneemt en terugkijkt, merk je misschien dat je dingen doet waarvan je je niet eens bewust was. Dit geeft je de mogelijkheid om deze problemen te corrigeren voordat je voor een live publiek staat.

Spreeken in het openbaar is een veel voorkomende angst

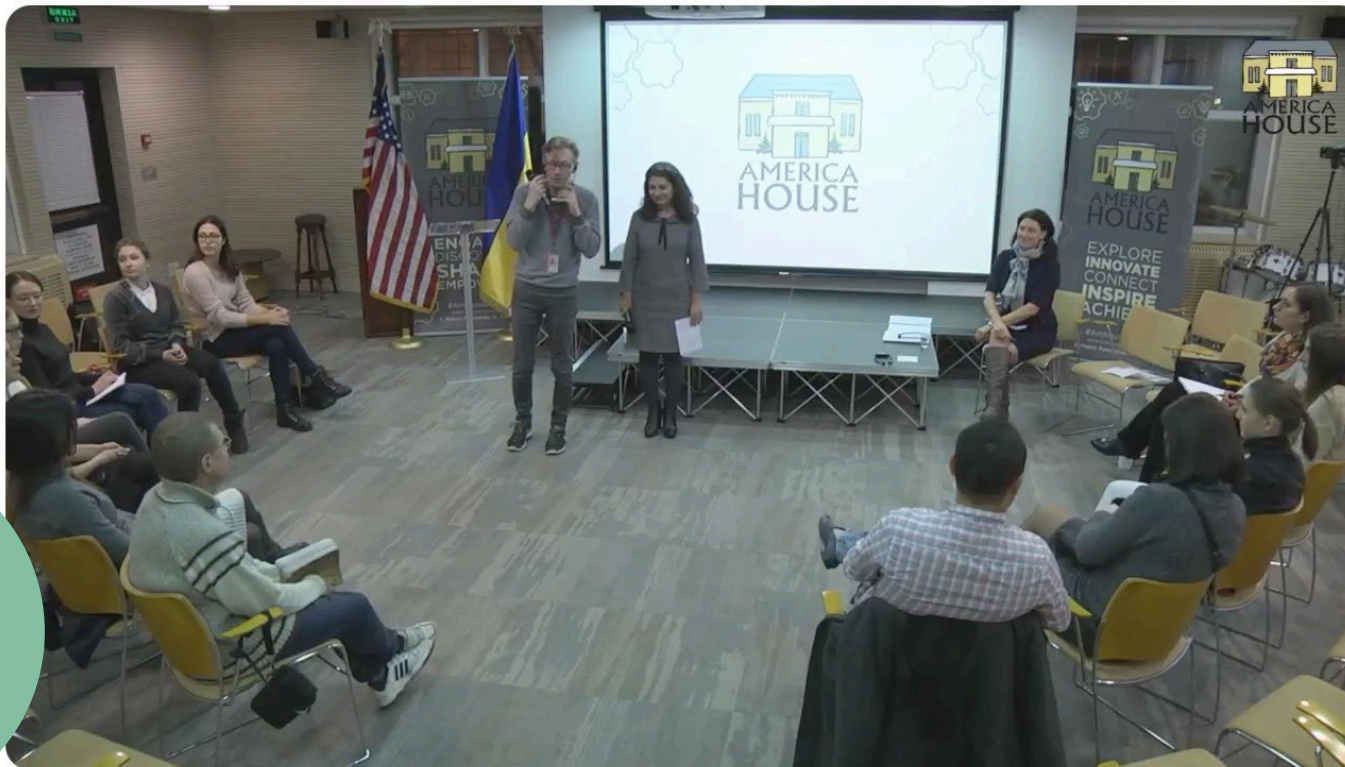
Het goede nieuws is echter dat deze angst je niet hoeft tegen te houden om een geweldige toespraak te houden. Deze tips voor spreken in het openbaar kunnen je helpen om rustig te worden terwijl je ook beter contact maakt met je publiek... waardoor je een meer impactvolle spreker in het openbaar wordt.



03 Nuttige video's

Nuttige video's

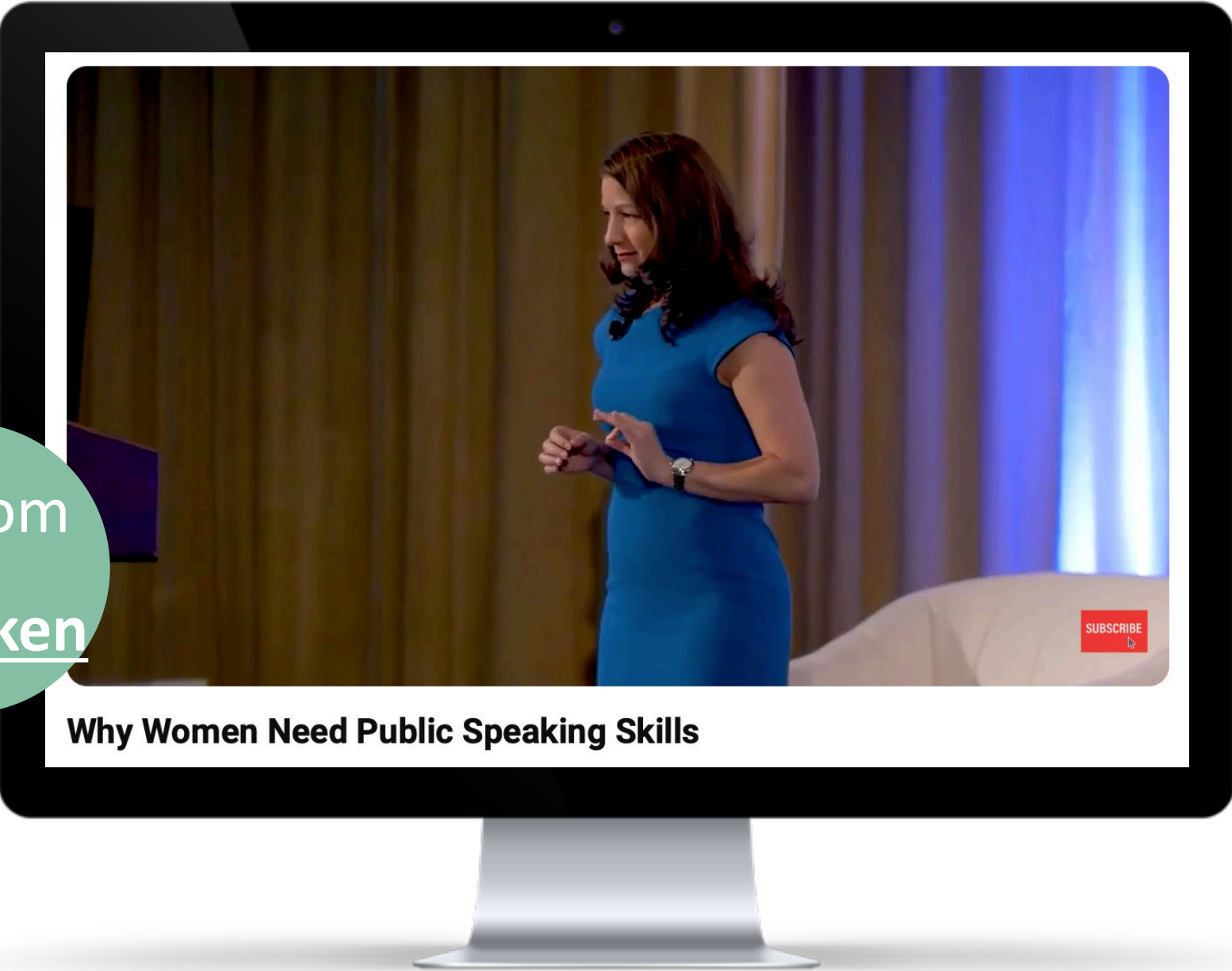
Klik om
te
bekijken



WORKSHOP: PUBLIC SPEAKING 101 FOR YOUNG WOMEN

Nuttige video's

Klik om
te
bekijken



Nuttige video's

Klik om
te
bekijken





3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

Goed gedaan, je hebt het
gehaald

M2.4
SPREEKVAARDIGHEID
IN HET OPENBAAR
www.3kitchens.eu



Co-funded by
the European Union