

Durf te stralen

INTERVIEW VAN MAARTJE IJZERMAN VAN SPREKERSHUYS MET EEN VAN HAAR SPREKERS: PAULINE VAN AKEN, PRESENTATOR, TRAINER EN AUTEUR VOOR DE MEDIA EN HET BEDRIJFSLEVEN.

“Sinds 1992 werk ik als presentator, stem en trainer voor de media en het bedrijfsleven. Veel mensen geloven het niet, maar als kind vond ik het echt verschrikkelijk om mijzelf ‘in het licht’ te zetten. Denk alleen al aan het geven van een spreekbeurt. Dat was niet zozeer omdat ik het niet leuk vond om mijn boodschap te delen, maar juist vanwege mijn angsten. De angst voor kwetsuren, afwijzing en veroordelingen. Al die ogen op mij gericht,..... brrr.”

En toch word jij de presentatiegoeroe van Nederland genoemd, hoe kan dat?

“Misschien wel juist omdat ik een lange weg heb afgelegd. Ik was 12 jaar en toen lag ik bij een zangdocent thuis op een matje voor adem oefeningen, omdat mijn ademhaling veel te hoog zat. In mijn pubertijd sprak ik uit dat ik de regisseur van mijn eigen leven wilde worden. Een regisseur die vanuit innerlijke kracht (en kwetsbaarheid) zichzelf durft te laten zien en horen. Om daar te komen is natuurlijk zelfvertrouwen nodig. Ik heb hard gewerkt aan mijzelf door veel te lezen over persoonlijke ontwikkeling, workshops en trainingen te volgen, en zelfs af en toe een bezoek te brengen aan een psychotherapeut. Na mijn studie heb ik mijn stappen in de televisie-, radio- en theaterwereld gezet, zodat ik mijn trainees op het gebied van stem en hun performance nog meer kon ondersteunen in hun leerprocessen. Althans, dat was mijn drive. Uiteraard ben ik mijzelf in die wereld, met al mijn onzekerheden en angsten, wederom enorm tegengekomen. Niemand, en ik zelf ook niet, had gedacht dat ik na diverse lokale en regionale programma's, ook landelijk ging presenteren voor SBS6 Hart van Nederland, Actie Nieuws, Start op 6 en Guppie op Kindernet voor de allerkleinsten.”

Hoe ben je dan in het trainersvak gerold?

“Nou, het zal je waarschijnlijk niet verbazen dat ik op latere leeftijd anderen graag

wilde ondersteunen in hun persoonlijke ontwikkeling. Die wens is uitgekomen. Alweer ruim 20 jaar geef ik presentatie-, stem- en communicatietrainingen aan o.a. radio- en tv- presentatoren, leidinggevenden, ondernemers en politici. Dat gaat natuurlijk niet van de ene op de andere dag. Ik heb daar stap voor stap naar toe gewerkt. Ik ben begonnen bij de Kleinkunst Academie, en trainde en coachte daar een aantal jaren. Daarna kreeg ik van een goede vriend van me, Wim van Putten, die destijds bij mij een tv-presentatieworkshop volgde, het verzoek of ik dj's van radio 538 kon trainen. Sindsdien kwamen er steeds meer radio- en tv-presentatoren mijn kant op. Nu zijn het voornamelijk dj's van Qmusic die ik train.”

Je traint nu ook veel voor bedrijven...

“Klopt! Er kwamen steeds meer verzoeken vanuit het bedrijfsleven. Het gaat mij vooral om de mens en zijn/haar behoefte en hulpvraag, en niet om de wereld waarin iemand zich begeeft. Ik vind het erg leuk om allerlei kennis tot mij te nemen, vanuit de media, de politiek en het bedrijfsleven. Natuurlijk onthoud ik niet alles uit bijvoorbeeld de financiële en technische wereld



PAULINES MOTTO:

"Durf te stralen en spreek de taal van je hart, pas dan kun je anderen inspireren en een verschil maken."

of IT-branche, maar boeiend vind ik het wel. Bovendien leer ik ervan. Ik ga vooral op zoek naar de kern van de boodschap en ben bezig met hoe de trainee zijn boodschap persoonlijk, krachtig en boeiend kan overbrengen.”

Ik heb je ook weleens horen zeggen, dat je het belangrijk vindt om aan personal branding te werken...

“Ja inderdaad, je bent als ondernemer of ondernemende medewerker per slot van rekening je eigen merk. Het is belangrijk dat je jezelf zichtbaar weet te maken in deze maatschappij waarin steeds meer concurrentie is. Kortom, weet jezelf met je organisatie goed te presenteren. Het gaat niet meer alleen om wát je doet, het gaat vooral om hÓe je iets doet en waarom je het doet. Je boodschap vanuit je visie en missie moet staan als een huis. Weet wat je wilt bijdragen aan de maatschappij en waarvoor mensen bij jou moeten zijn.”

Waarom is goed adem- en stemgebruik bij het presenteren zo belangrijk?

“Ademen is leven! En onze stem is de directe expressie van onze ziel. Je bewust worden van je manier van ademen en stemgeven helpt je enorm in je persoonlijke ontwikkeling en bij je communicatie en presentatie van jezelf. Ik heb zo ongelooflijk veel geleerd tijdens mijn studie Logopedie, waardoor ik nu heel gemakkelijk aan iemands adem zie en aan iemands stemgeluid hoor, hoe iemand in z'n vel zit. Werken aan iemands stem en adem vind ik daarom geweldig en fascinerend. Ik blijf zelf ook actief met mijn stem door te presenteren en lezingen te geven, en door af en toe commercials in te spreken of bedrijfsfilms. Daarbij ben ik de stem van Nick Junior, van Nickelodeon. Ik vind het belangrijk dat ik er niet alleen voor anderen ben, maar mijzelf ook blijf ontwikkelen. Daardoor kan ik er nog beter voor anderen zijn. Ook door het schrijven over mijn vakgebieden heb ik ontzettend veel geleerd en werd ik een nog betere trainer. Inmiddels heb ik 5 boeken geschreven en ben ik bezig met het schrijven van: *De Kracht van Transparantie, communicatie vanuit je IK.*”

Hoe komt het toch dat veel mensen het moeilijk vinden zichzelf te presenteren?

“Bij heel veel mensen zit er, net zoals bij mij

vroeger, die onzekerheid in de weg. Vragen die door het hoofd rond spoken als: Kan ik het wel? Ben ik wel interessant genoeg? Ga ik het straks wel goed zeggen en vergeet ik dan niets? Vaak maken mensen zich te druk over allerlei zaken, en zitten daardoor voornamelijk in hun hoofd. Op die manier wordt het steeds lastiger om contact met het publiek te maken.

PAULINES MISSIE
(m.b.t. alle trainingen en boeken):

"Mensen middels bewustzijn (terug) in contact brengen met zichzelf en hen inspireren om het beste uit zichzelf te halen."

Ik zal je de belangrijkste 2 tips geven, in het belang van een ontspannen en boeiende presentatie: leer bewust te zijn en leer de regisseur te worden van jezelf en je boodschap!

Bewustwording is zo belangrijk, vooral om je bewust te blijven gedurende je hele presentatie. De meeste mensen hebben niet eens door dat ze voornamelijk in hun hoofd zitten en zich niet bewust zijn van hun lichaam. Het gevolg daarvan is, dat ze vaak tijdens hun presentatie niet eens weten wat ze aan het zeggen zijn en dat ze na afloop aan anderen moeten vragen hoe ze het gedaan hebben. Als dat het geval is, is iemand zich niet bewust van zichzelf en kan hij/zij daarom ook niet de regisseur zijn van zichzelf.”

Wanneer weet je dat je wel een regisseur bent?

“Als je zowel vooraf aan je presentatie als tijdens het presenteren een goede waarnemer bent en wanneer je goed in contact bent met jezelf en de ander(en). De regisseur kun je worden door heel veel te oefenen. Ga aan de slag met je alge-

hele non-verbale communicatie, zoals de manier waarop je staat, lacht, al dan niet je handen gebruikt, en ga aan de slag met je verbale vaardigheden, zoals met je stemgebruik en spraaktempo. Dat kan natuurlijk met behulp van een trainer op dat gebied. Ik werk tijdens de trainingen heel veel met camera. Dat werkt zo ongelooflijk goed, waardoor de trainees sneller door hebben waar ze mee aan de slag kunnen en welk effect een subtiele verandering heeft op hun manier van presenteren en communiceren. Wanneer je bijvoorbeeld leert om laag en ontspannen te ademen, zal dat een heel positief effect hebben op je stem, maar ook op je algehele performance.”

Kortom, vergeet nooit te ademen...

“Precies! We ademen de hele dag door, maar gek genoeg op momenten dat het écht spannend wordt, vergeten we dat. Ik zeg altijd: 'Wie de regisseur is van zijn adem, kan de wereld aan.' Sommige mensen praten heel lang aan één stuk door en vergeten daarbij te ademen. In het ergste geval krijg je een tekort aan zuurstof, en heb je een black-out. Het is belangrijk dat je via je buik leert ademen, zowel in rust als tijdens het spreken. De kunst is tijdens het spreken, dat je op tijd adem pakt, zoals bij een punt, komma, of denkpauze. Vul deze korte stilte vooral niet in met stopwoorden of uh of uhm. Geef vooral je woorden de waarde die ze verdienen.”

*Wil je meer weten over Pauline van Aken, kijk eens op:
www.PaulinevanAken.nl en
www.BoeiendPresenteren.nl en
www.Pien.tv is speciaal voor vrouwen die openstaan voor persoonlijke ontwikkeling.*

Wil je ook een keer haar inspirerende BenJijBoeiend Seminar bijwonen, kijk dan op www.BenJijBoeiend.nl, dat kan al voor €75, p.p. wanneer je je met z'n tweeën inschrijft.