

[Recensie] Spreken met impact

Hanne Kloots

Stefanie Van Moen, *Spreken met impact. Overwin je spreekangst – Hanteer je eigen spreekstijl – Ga in verbinding met je publiek*. Gent: Academia Press, 2020. ISBN 9789401469173. 160 blz., 29,99 euro.



Ongeveer een jaar na *Schrijven met impact* van Ann De Ron – besproken in [Tijdschrift Over Taal](#) in januari 2020 – verscheen bij dezelfde uitgeverij *Spreken met impact* van Stefanie Van Moen. De insteek van beide publicaties komt deels overeen, maar is ook deels verschillend. Beide auteurs bieden hun lezers talrijke tips en tricks om een boodschap op een authentieke, aantrekkelijke manier te presenteren en om ervoor te zorgen dat diezelfde boodschap ook daadwerkelijk "landt" bij het publiek. Maar terwijl *Schrijven met impact* zich in de eerste plaats richt op experts en journalisten die onderzoeksresultaten of beleidsadviezen toegankelijk willen maken voor een breed publiek, richt *Spreken met impact* zich tot iedereen die op een inspirerende, professionele manier voor een groep wil (leren) staan, bij voorkeur zo dat er werkelijk verbinding ontstaat tussen spreker en publiek.

Spreken met impact heeft een originele structuur. Na drie grote delen (*Denken – Voelen – Doen*) volgt een kort hoofdstuk waarin (o.a.) gefocust wordt op het belang en de mogelijkheden van de stem. Eindigen doet het boek met een *30 dagenchallenge*: "30 originele en laagdrempelige opdrachten die je helpen om de inhoud van dit boek daadwerkelijk om te zetten in de praktijk" (p.11).

In het hoofdstuk "Denken" worden sprekers (in spe) zich er o.a. van bewust dat ze zich soms te sterk laten leiden door hun interne criticus ("Zou je niet beter ...", "Waar ben je nu eigenlijk mee bezig?", p.17). Bovendien zijn sprekers vaak niet bepaald mild voor zichzelf. In plaats van te focussen op wat goed ging, blijven ze die ene uitschuiver of verspreking herkauwen die het publiek misschien zelfs niet eens is opgevallen. Al die onzekerheid kan ertoe leiden dat iemand niet zichzelf durft te zijn bij een podiumoptreden of in een vergadering. Maar gelukkig kan het ook anders. Wie als spreker wil groeien, kan streven naar een "groeimindset" (p.25). Een spreker met die mindset gaat ervan uit dat fouten maken mag en vat feedback op als een kans om bij te leren. Tegelijk is het ook belangrijk dat sprekers hun luistercapaciteiten aanscherpen. Een speech voor een zaal met 1000 mensen is geen monoloog: een geoefende spreker voelt en hoort wat er zich afspeelt in het publiek en stemt de presentatie daarop af.

Het hoofdstuk "Voelen" focust op de fysieke kant van het spreken en de fysieke kwaaltjes waar sprekers last van kunnen hebben (bv. stress, buikpijn, duizeligheid), gevolgd door praktische tips die het leed kunnen voorkomen of verzachten. De tips zijn genuanceerd. Zo wil je er als spreker zeker van zijn dat iedereen je goed verstaat, maar als je in een "'hebben jullie het achteraan ook gehoord?'-houding blijft steken, is dit niet alleen belastend voor de nek, maar ook voor je stem" (p.55). Een ander voorbeeld: streven naar oogcontact is een aanrader, maar in een een-op-eengesprek de andere persoon non-stop indringend aankijken, komt intimiderend over (p.57). En als je last hebt van een droge mond, drink dan voldoende water, mijd suiker, drink geen koolzuurhoudende dranken, koffie of thee, maar kies desgevallend ook voor een alcoholvrije mondspoeling – want ook alcohol droogt de mond uit (p.62).

In het onderdeel "Doen" overloopt de auteur allerlei situaties "die voor sprekers al eens voor klamme handen of een extra alerte interne criticus zorgen" (p.83). De lezer krijgt tips voor klassieke presentaties op een podium, sollicitaties en vergaderingen, maar er zijn ook eigentijdse adviezen voor netwerkevents (bv. "Stuur [de mensen die je ontmoet hebt achteraf] een connectieverzoek via LinkedIn", p.87), online meetings (bv. "Het licht komt het best niet van achteren, want anders verander jij in een donkere vlek", p.90) en spreken voor de camera ("Plaats een knuffeltje of badeendje boven de lens en kijk daarnaar", p.97).

Het vierde deel van *Spreken met impact* besteedt hoofdzakelijk aandacht aan het belang van pauzes en aan de rol van de stem. De zintuigen van luisteraars reageren op variatie. Daarom is het cruciaal dat sprekers voor voldoende afwisseling zorgen in hun tempo, luidheid en toonhoogte. De kunst bestaat er bovendien in om het hele lichaam – en dus niet alleen de keel- en mondholte – in te zetten als klankkast. Door de stem goed te laten resoneren, krijgt ze meer draagkracht en vergroot het stembereik. Ontspannen, goed resonerende spraak wekt vertrouwen bij de luisteraars en draagt zo bij tot een gevoel van verbondenheid tussen spreker en publiek.

Het laatste hoofdstuk nodigt de lezers uit om zelf aan de slag te gaan met de informatie uit het boek. In een *30 dagenchallenge* krijgen ze dertig concrete (en heel diverse) opdrachten voorgeschoteld. De opdrachten variëren van een nieuw voicemailbericht inspreken, smalltalk oefenen aan de kassa, een alternatief bedenken voor "Hoe gaat het?" tot een volgende presentatie visualiseren. Kortom, wie *Spreken met impact* doorneemt met een groeimindset, beschikt uiteindelijk over alle troeven om van zijn of haar volgende mondelinge optreden een (nog groter) succes te maken.