

**CONSCIOUS
PERFORMANCE**

presents

checklist

8 tips voor een knalpresentatie

Jill



checklist

presenteren vanuit verbinding met jezelf

1 /adem

Doe een ademhalingsoefening om in je lichaam te komen. Dit helpt je lichaam en je geest om rustiger de presentatie in te gaan. Haal tijdens de presentatie ook bewust adem.

2 / keep it simple

Vooraf voor jezelf! Als je weet wat je wilt vertellen en wat je doel is, heb je al iets minder last van de zenuwen. Een verhaal is makkelijker te onthouden dan een aantal losse punten. Losse punten kan je wel als spiekbriefje gebruiken natuurlijk.

~Jill



3 / wissel energie uit

Praat met je publiek. Als het publiek het gevoel heeft dat er sprake is van een gesprek en niet van een college, voelen ze zich meer gehoord en blijven ze betrokken! Dit zal zorgen voor een positieve sfeer. En dat zorgt er dan weer voor dat het publiek wat jij vertelt makkelijker kan onthouden.

4 / self-talk

Maak gebruik van *instructive self-talk*. Spreek jezelf toe over behapbare delen van je hele taak, vanuit de derde persoon. Bijvoorbeeld: 'Blijf ademen', 'Maak oogcontact met je publiek', 'Voel je voeten op de grond' etc.

5 / 10-20-30 regel

1. Een presentatie heeft maximaal 10 slides (de meeste mensen kunnen niet meer dan 10 concepten in korte tijd verwerken)
2. Je presentatie duurt maximaal 20 minuten
3. De tekst moet minimaal lettertype 30 zijn (en de essentie bevatten).

Jill



6 / feeeeel

Voel je emoties, wees maar een beetje nerveus. Uit onderzoek blijkt dat we met angst of spanning juist heel goed kunnen presteren. Sterker nog: zonder angst of spanning komen we niet in beweging en gaan we ons vervelen. De spanning geeft jou en je presentatie precies die scherpte die nodig is.

7 / fake it till..

Met een positieve houding kan je je publiek meenemen in je enthousiasme. Hierdoor straal je meer zelfvertrouwen uit en ben je een natuurlijke spreker. Enthousiasme is aanstekelijk en geeft jezelf ook kracht. Met deze instelling en spirit creëer je een positieve energie voor jezelf.

8 / just do you

Het aller belangrijkste om te onthouden! Probeer zoveel mogelijk jezelf te zijn (en anderen alleen als inspiratiebron te zien)

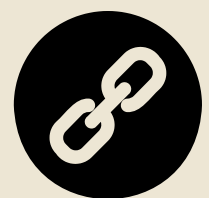
~Jill





**De tijd van je klein houden is voorbij.
Leer spreken vanuit zelfvertrouwen en neem moeiteloos ruimte in.**

5 modules vol videolessen
2 Zoom inloopuurtjes
1 live sessie met Q&A
1 live sessie met expert
6 meditaties en visualisaties



[Ik wil meedoen aan Speak up!](#)

Jill