

Spreekvaardigheid

'Zelfvertrouwen onderdrukt spreekangst'

Het zou een studiegroep kunnen zijn: een club van vijftien senioren in de Achterhoek die tien keer per jaar bij elkaar komt voor een training spreekvaardigheid. Iedereen houdt elke keer een spreekbeurt. Basis is het kweken van zelfvertrouwen, zegt voorzitter Andre van Ooijen. Hij kan het weten, Andre is al veertig jaar deelnemer van BUS (Benut Uw Spraakvermogen).



Andre van Ooijen: mij werd vroeger nooit iets gevraagd

Wageningen. Die zijn in de loop der jaren opgeheven, wat resteert is een lokale club in Terborg. De groep is in de woorden van Andre (77) gemêleerd en grijs. Met dat laatste komt hij op zijn eigen geschiedenis en dat van veel andere senioren: er was vroeger weinig aandacht voor spreekvaardigheid.

Naar de achterkamer

Andre: "Tegenwoordig leren scholieren zich goed uitdrukken in kringgesprekken. In mijn jonge jaren werd me nooit iets gevraagd. Sterker nog, ik moest mijn mond houden. En als ik wel wat zei werd ik naar de achterkamer gestuurd."

Of het nu gaat om een toespraakje op bruiloften of uitvaarten, zakelijke uiteenzettingen of presentaties in een studiegroep: vlot spreken voor publiek en dan nog wel zonder plankenkoorts is voor veel mensen een probleem.

Maar volgens Andre van Ooijen kan iedereen het leren. Hij heeft in al die jaren heel wat deelnemers meegemaakt die dankzij de trainingen nu met minder spreekangst voor een gezelschap staan.

De [vereniging BUS](#) bestaat al meer dan tachtig jaar en had afdelingen in Apeldoorn, Ede en

Andre volgde een technische opleiding waarin de spreekvaardigheid ook niet werd uitgedaagd. Na zijn schooltijd werd hij aannemer, een doener dus. Maar Andre kwam erachter dat het in het ondernemerschap ook op spreekvaardigheid aankomt. “Ik merkte dat woorden er wel degelijk toe doen. In mijn communicatie naar het personeel en naar de klanten. Bij elke transactie hoort een verhaal. Van nature was ik iemand van ‘geen woorden maar daden’, maar hier moest ik wat mee.”

Het werd een opleiding spreekvaardigheid van de LOI. Geen schriftelijke cursus, maar ‘spreken in het openbaar’ voor een groep medeleerlingen. “Ik ging er met lood in de schoenen naar toe”, zegt Andre. Maar het was wel het begin van een opgaande lijn in zijn verbale uitingen. Het smaakte naar meer en zo vond hij de weg naar BUS.

Houd het beknopt

Met zelfvertrouwen onderdruk je volgens Andre spreekangst. In de BUS-bijeenkomsten kan dat geen probleem zijn gezien de veilige omgeving die de deelnemers ervaren. “Bij ons wordt je toegelachen, niet uitgelachen.”

De volgende spreekbeurt van de ex-aannemer gaat over droomwoningen, een onderwerp dat de ex-ondernemer past als een warme jas. Hij legt de laatste hand aan de voorbereidingen, want “een geslaagde toespraak kan niet zonder goede voorbereiding”. Op die manier kun je het beknopt houden, zegt Andre. “Maak het niet langer dan tien minuten, daarna verslapt de aandacht. En lees niet alles van een briefje, maar zoek contact met het publiek.”

Nog een geruststelling voor sprekers die een compleet verhaal willen afsteken, maar bang zijn dat ze iets vergeten. “Dat is misschien vervelend voor de spreker zelf, maar het publiek weet niet wat hij nog meer had willen vertellen.”

Zie voor meer informatie de website van BUS: www.sprekerstraining.nl