

GH

INTERVIEW PIETER FRIJTERS

Presentatiegoeroe:

‘Zo kom je van je angst af om in het openbaar te spreken’

Presentatiegoeroe Pieter Frijters uit Waddinxveen deelt voor het eerst in bijna dertig jaar met het grote publiek zijn strategieën om spreekangst kwijt te raken en weergaloos te presenteren. Hij doet dat in zijn vierde boek dat deze maand verschijnt. „Iedereen is in staat zichzelf op de kaart te zetten.”

Bert Woudenberg

Spreken in het openbaar ziet Pieter Frijters als lopen en eten. „Zodra je nadent over de volgorde van spieren die je aanspannt als je loopt of je controleert hoe je het eten doorslikt, gaat het mis. Zo werkt het ook bij een toespraak. Als je gaat nadenken en controleren wat en hoe je iets gaat zeggen krijg je problemen en ontwikkel je spreekangst.” Ook kan niet iedereen zich permissieren een cursus spreekangst te volgen, voegt hij er aan toe. „Bovendien wordt er over dit onderwerp zoveel onzin verteld, geschreven en getraind dat ik vond dat ik daarover een boek moest schrijven, want spreken in het openbaar is een vaardigheid die nu en in de toekomst het meest gaat opleveren.”

Technieken

En dan niet zomaar een nieuw boek voor wie last heeft van te veel spanning voor of tijdens een toespraak. „Nergens ter wereld vind je technieken die beter werken dan die in mijn nieuwe boek, inclusief geslaagde on-

line presentaties in coronatijd”, aldus Pieter Frijters na een rondgang in zijn trainingslocatie en tv-studio aan de Mozartlaan in Waddinxveen.

In ‘Vroeger had ik spreekangst...’, dat wordt ondersteund met gratis video’s, komt Pieter Frijters met verrassende nieuwe inzichten om angst over het spreken in het openbaar of onzekerheid daarover als sneeuw voor de zon te laten verdwijnen. Stemgebruik en non-verbale ondersteuning horen daar ook bij. Verder laat hij zien wat er nodig is om tijd te besparen in de voorbereiding.

„Er zijn veel mensen die van nature spreekangst hebben”, ervaart Pieter Frijters. „De bevroering die er dan bij het spreken in het openbaar ontstaat, is bijna altijd een directe reactie op wat je denkt dat andere mensen van je vinden en vormt daarmee een regelrechte bedreiging.” Zijn adviezen en technieken zijn niet alleen bedoeld voor zakenmensen en hun medewerkers, maar ook voor mensen die op een bruiloft of bij een uitvaart wat willen zeggen. „Ze hebben daarvoor meestal geen training gevolgd, maar het is wel handig voor

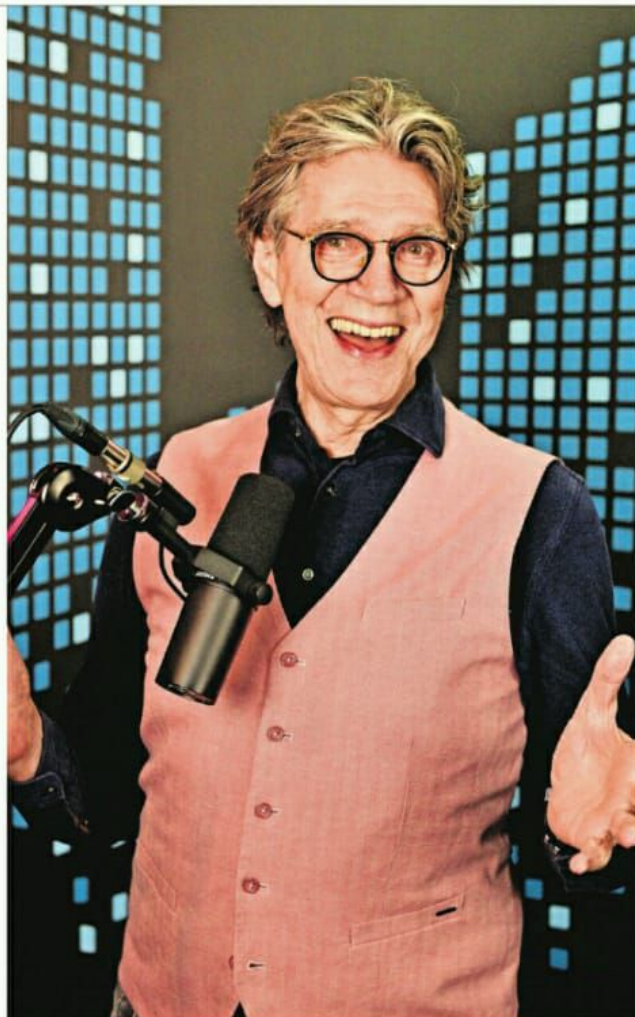
ze om te weten hoe ze hiermee kunnen omgaan”, aldus Pieter Frijters.

De Waddinxveense ‘mindtuner’ omschrijft zichzelf na vier boeken met ruim dertig herdrukken als dé autoriteit daarvoor. Hij trainde al vele tienduizenden mensen in de magie van het spreken in het openbaar met inmiddels veertig verschillende online cursussen, 2200 video’s en meetings in heel het land.

Pijl en boog

Pieter Frijters: „Het belangrijkste is dat de mensen tot wie je spreekt begrijpen waarover het gaat. Daarbij zeg ik ook: bespaar tijd door met minimale voorbereiding weergaloos te presenteren. Je spreekt dan met pijl en boog. Het zijn immers de woorden die doel moeten treffen.”

Evenals in zijn eerdere boeken ‘Fobie naar Vrijheid’ (2000), ‘Meester over je gedachten’ (2008) en ‘5 jaar ouder 10 jaar jonger’ (2016) wil de presentatiegoeroe met ‘Vroeger had ik spreekangst...’ (2021) mensen meer zelfvertrouwen geven en alle hobbels die daarvoor een belemmering zijn wegnemen.



▲ Presentatiegoeroe Pieter Frijters.

FOTO: PIMMUL

SPREEKTIPS

De vijf tips van Pieter Frijters

1. Ga in de schoenen van je toehoorders staan en gebruik dus woorden die iedereen begrijpt.
2. Begin pas met spreken op het eind van je uitademing.
3. Sta in het midden voor je publiek.
4. Vermijd het naar de grond kijken en staren als je informatie ophaalt uit je brein.
5. Draai je hoofd altijd mee, zodat je ogen in het midden blijven.

Bespaar tijd door met minimale voorbereiding weergaloos te presenteren

– Pieter Frijters

