



“Oh superleuk! Doe haar de groeten van me!” Dat waren, ongeveer, haar eerste woorden toen ik mijn collega Kristel van Eijk vertelde dat ik coaching zou gaan krijgen van Pauline. Ik liep koud twee maandjes rond bij Slam!FM en ik wilde graag een betere jock worden, maar in eerste instantie had ik wat bedenkingen bij ‘die logopediste’. Toen ik Kristel zo enthousiast zag reageren, wist ik eigenlijk al wel dat het goed zou komen!

Rust was ook voor mij een nutteloos begrip, ik vond wat tempo in alles wat ik deed wel lekker! En hoewel ik van mezelf best wist dat ik die neiging had, deed ik er eigenlijk niks aan om die te onderdrukken. Tot Pauline de rem vond!

Wanneer je dagelijks radio-programma’s maakt, moet je verstaanbaar zijn, moet je een band opbouwen met je luisteraar en daarvoor is het enorm belangrijk dat je je stem goed gebruikt!

Dankzij Pauline’s coaching ben ik nu veel rustiger, presenteer ik duidelijker en heb ik mijn ademhaling onder controle, wat me eigenlijk automatisch meer zelfvertrouwen en scherpte geeft!

Ik moest wel even wennen aan de trainingen, het is dan ook best confronterend. De ademhalingsoefeningen, luisteren naar je eigen materiaal en het presenteren onder vier ogen, ik werd gestimuleerd om over mijn eigen presentaties na te denken. Maar ik ging altijd met plezier! Joh, je wordt goed verzorgd: De koffie en koekjes staan altijd klaar, Pauline weet waar ze over praat, maar bovenal... ze is ook gewoon erg gezellig!

Pauline bedankt!

Martijn La Grouw
Slam!FM

SLAM!FM