

Deze opdracht zou heel DUI-DE-LIJK moeten zijn, hoewel ik wel moest letten op mijn presentatie. Daar stond ik dan voor een snackbar in Loenen aan de Vecht. Maar presentatrice Cilly Dartel, die mij graag actief bezig ziet, zou mij natuurlijk nooit een snackbar insturen.

Nee, ik meldde mij een deurtje verderop. In een mooi wit pandje heeft Pauline van Aken haar kantoor. Pauline is mediatrainer/presentatiecoach. Diverse collega's van me hebben haar al bezocht en ook Cilly heeft in een ver verleden met Pauline samengewerkt. Wat ik maar wil zeggen: Pauline is best wel een begrip in het mediawereldje.

Mike Lansweerd uit Baarn stuurde een mail. Hij vindt dat de verslaggevers van Radio M Utrecht altijd luid en duidelijk overkomen (dank u vriendelijk), en vraagt zich af of de verslaggevers dat trainen. Of dat er misschien nog verbeterpunten zijn. Nou die zijn er natuurlijk altijd. Zo merk ik zelf vaak dat ik te veel woorden in één zin wil proppen waardoor ik naar adem moet happen en mijn stem ongewild hoger gaat klinken.

Jezelf goed kunnen presenteren, duidelijk kunnen communiceren, dat is natuurlijk niet alleen iets voor verslaggevers en presentatoren. Als u een bedrijfspresentatie moet geven, staat u er ook graag zelfverzekerd bij. Of nog dichterbij huis...aan tafel op een verjaardag wil u graag een leuk verhaal vertellen maar iedereen heeft het hoogste woord. Hoe strekt u dan de aandacht en hoe zorgt u ervoor dat mensen ook blijven luisteren? Pauline heeft daar een paar handige tips gegeven die u in het audiofragment kunt terugluisteren.

Ik ben ook aan de slag gegaan (jawel Cilly, aan de slag gegaan) met mijn lichaamshouding. Want als verslaggever sta ik natuurlijk meestal in plaats dat ik zit. Ik heb geleerd om stevig met mijn beide voeten op de grond te staan, een rechte rug te hebben en de borst licht vooruit te hebben. En dan merk je toch echt wel verschil: je ademt makkelijker en laat je niet van je plek weg jagen. Er valt nog veel meer te vertellen waar u thuis ook veel aan hebt, maar dan kunt u het beste op de [website](#) van Pauline kijken. Ik vond het een leerzame opdracht.

Kees Hoogendijk, verslaggever RTVUtrecht/Radio M

