

Videomeetings, online training & coaching zijn niet meer weg te denken. Zeker nu het gros dit najaar nog steeds vanuit huis werkzaam is. Daarnaast is er een stijging in fysieke klachten te constateren en niet iedereen rent meteen naar je praktijk toe. Werk aan de winkel voor een optimale online begeleiding!



## Optimaal online presenteren en begeleiden: 10 tips!

Waarschijnlijk heb je dit voorjaar zelf ook een start gemaakt met videobegeleiding van je cliënten. Of geef je online training en presentaties aan vakgenoten of studenten. Je bent er wellicht spontaan ingesprongen en je hebt mogelijk ontdekt dat dit net even anders werkt dan live begeleiding. Hoe jij jezelf tijdens deze online begeleiding of training presenteert, verzorgt en wat je omgeving of achtergrond uitstraalt, heeft allemaal effect op je Personal Brand en professionaliteit als therapeut. Vooral ook op hoe dit beleefd wordt aan de andere kant van het scherm.

### PRESENTATIE TIPS

Zelf heb ik de afgelopen jaren veel korte inspiratievideo's opgenomen. Met het verzoek dit juist zo persoonlijk mogelijk te doen. Dus in mijn huiskamer of in mijn sportschool. Spannend en kwetsbaar tegelijk, want wat laat ik zien van mijn omgeving? Daarnaast heb ik me voor behoud van mijn business laten scholen om via ZOOM diverse online trainingen over persoonlijke vaardigheden te geven.

Met succes en energiebehoud! Mijn trainingscollega Serge van Rooij geeft in zijn boek 'Waar laat ik mijn handen' (2020) niet alleen advies en voorbeelden over het overtuigend live presenteren, maar deelt ook tips over hoe je dit vanuit het scherm doet. Onze gezamenlijke ervaringen en belangrijkste tips vat ik hieronder samen.

**Korte & krachtige taal:** Mensen zijn online nog sneller afgeleid dan live (Netflix-gedrag). Dus voorkom lange wollige tekst. Ben 'to the point'!

**Bereid je goed voor:** Zorg dat alles klaar staat tot en met een eventueel draaiboek met blokken, pauzes en tijden. Dit is bij online begeleiding niet het halve, maar zowat het hele werk. Zo houd je regie op je agenda, energie en de tijd.

**Manage verwachtingen bij de start:** Wat is het doel? Wat is wel/niet haalbaar? Wat zijn de opdrachten of oefeningen, wat vraag je van je cliënt/student, wat is de eindtijd en waarop blik je vooruit?

**Prikkel met beeld of korte filmpjes:** Zorg dat je meteen

de aandacht krijgt door mensen iets te laten zien wat tot de verbeelding spreekt, waar je om moet lachen of wat binnenkomt.

**Weinig tekst, veel slides:** Werk je met een presentatie, gebruik bullets en plaatjes. Om de aandacht vast te houden is het goed veel te variëren in beeld, dat je verhaal ondersteund wordt en er telkens iets anders te zien is.

**Oogcontact en camera aan:** Veel mensen hebben 'videovrees' en zetten liever hun camera uit. Nooit doen! Hierdoor heb je geen oogcontact en dat is essentieel voor het overdragen van je boodschap. Test vooraf de belichting. Gouden tip: sleep zover je kunt de video's van je kijkers in positie onder de webcam, dan kijk jij hen ook aan tijdens je presentatie.

**Kleding en verzorging:** Zowel voor jezelf als voor de kijker is het prettig dat je verzorgd voor de camera zit. Zeker als je dat normaliter in live behandelingen of trainingen ook doet. Besteed even aandacht aan jezelf en zorg ervoor dat jouw beeld fris en fruitig is. Doe je oefeningen voor, dan geldt het voor je hele outfit en je achtergrond. Pas op met streepjes/ruitjes; die gaan bewegen in beeld.

**Persoonlijk welkom & interactie:** Zorg ervoor dat jij de eerste in de video-afpraak bent. Dan heb je tijd voor een persoonlijk welkom en informeel praatje. Net zoals bij een live behandeling of training. Train je meer personen: houd dan je kijkers bij de les door diverse opdrachten, vragen en interactie (in breakout rooms). Laat hen veel voorbereiden (ervaringsleren) en werk in blokken van 45 minuten, gevolgd door een pauze.

**Geluid en omgeving:** Niets is meer storend dan omgevingsgeluiden (stofzuiger, verbouwing, muziek) of dat mensen op de achtergrond door je verhaal heen kletsen. Maak vooraf thuis of in de praktijk afspraken over geluid en de aanwezigheid van huisgenoten/collega's. Kondig uitzonderingen aan bij de start (verwachtingsmanagement). Mute (geluid uit) bij een grotere groep de luisteraars als je start met je verhaal en unmute hen als je interactie wenst.

**Vraag erna feedback:** Wat ging goed, wat sprak aan (TOP), wat kan een volgende keer beter (TIP)?

#### LEESTIPS:

Serge van Rooij; Waar laat ik mijn handen? (2020)

Ferry Pereboom; 10 tips voor online presenteren, [www.coronakrant.nl](http://www.coronakrant.nl) (2020)



*Drs. Jocelyn Rebbels is gepassioneerd consultant/psycholoog/coach/spreker en geeft trainingen, workshops, lezingen en individuele begeleiding aan professionals, directies, managers en ondernemers. Zij staat de afgelopen jaren in de top 5 van 'the Best of NIMA' en in 2018 was ze tevens de hoogst gewaardeerde trainer van het Instituut voor Internal Auditors. Ook schreef Jocelyn de paperback Personal Branding. Neem contact op via [info@rebbels.com](mailto:info@rebbels.com) bij vragen of kijk op [www.rebbels.com](http://www.rebbels.com).*

## ADVERTENTIE

??