

This sentence has five words. Here are five more words.
Five-word sentences are fine. But several together become
monotonous. Listen to what is happening. The writing is
getting boring. The sound of it drones. It's like a stuck record.
The ear demands some variety.

Now listen. I vary the sentence length, and I create music.
Music. The writing sings. It has a pleasant rhythm, a lilt, a
harmony. I use short sentences. And I use sentences of
medium length. And sometimes, when I am certain the reader
is rested, I will engage him with a sentence of considerable
length, a sentence that burns with energy and builds with all
the impetus of a crescendo, the roll of the drums, the crash of
the cymbals—sounds that say listen to this, it is important

So write with a combination of short, medium and long
sentences. Create sound that pleases the reader's ear. Don't
just write words. Write music.

© Gary Provost



How to sound smart in your TEDxtalk van Will Stephen.



Wat neem je mee? Maak je eigen checklist met *things to do*
op vlak van delivery.



-
-
-
-
-
-
-
-
-

De puzzelstukken van je keynote beginnen stilaan in de juiste volgorde te liggen.

Je hebt een idee waarover je het wil hebben. *Mooi!*

Zelfs als je keynote al volledig op punt staat: *Please, don't just wing the delivery...*

Wil je groeien als spreker?

Doe dan het volgende

PRO-TIP

Vertel je verhaal, hardop, alsof je voor je publiek staat. Doe dat op z'n minst voor je intro.
Zo is het moment op het podium nooit *je eerste keer*.

Wat je nu gaat doen, is iets waar veel mensen hun tenen van gaan krullen...
Maar 't is écht een game-changer, I promise.

Neem je gsm erbij en film jezelf terwijl je vertelt.
Doe dit gedurende een aantal minuten en neen, je drukt niet op 'stop' van zodra je even hapert of er een 'euhm' ontsnapt. Gewoon vertellen.

Dan doe je 3 dingen

Je legt je gsm met het scherm op tafel en je luistert naar je opname. Alleen **luisteren**. Wat valt je op? Wees aardig voor jezelf ;) Ik leg in de masterclass uit waarom de meeste mensen het zo vreemd vinden om naar hun eigen stem te luisteren.

1

Nu **bekijk je** je opname zonder geluid. Wat zie je? Merk je iets?

2

En nu gaan we voor de complete ervaring: **beeld én geluid!**
Any thoughts?

3



Want to sound like a leader? Start by saying your name right

van Laura Sicola TEDxPenn



Zoemen

Opwarmen kun je doen door te zoemen: met een ontspannen gezicht op een 'mmm' klank of door **rustig te neuriën**.

Voel de trilling van de **mm-klank** in je mond, keel, lippen en misschien zelfs je borstkas.

Varieer in toonhoogte, ga van hoog naar laag en van laag naar hoog. Zo stretch je je stemplooien en vermijd je stembreukjes tijdens je eerste zinnen van je presentatie.

Gekke bekken en losse kaken

Last van gespannen mimiek door stress? Masseer dan voor de start van je presentatie of verhaal je kaken. Voel even waar je kaakspieren zitten: kauw even, je voelt waar de spieren opspannen en loslaten. **Ontspan je kaken** ('kijk dom' 😞) en maak met je vingertoppen cirkelvormige bewegingen op die plek waar je kaakspieren voelde.

Ga voor de spiegel staan en trek **gekke bekken**. Steek je tong uit, tuit je lippen, glimlach breed met open en gesloten mond, blaas lucht door je lippen en laat ze trillen, ... Zo zijn alle spieren die bijdragen aan je articulatie helemaal opgewarmd.

Zet je lichaam in

Ook **liptrillen**, zoals een briesend paard, is een zeer efficiënte stem opwarmende oefening waarbij de lippen losjes aan het trillen worden gebracht.

Omdat je hele lichaam je klankkast is, is het een goed idee om het zachtjes **los te schudden**, je schouders een paar keer te rollen, je nek en rug zachtjes te stretchen en enkele ademhalingsoefeningen te doen.

Resonantie

Zeg de mmm-klank terwijl je voelt aan je wangen, voel hoe de klank zich verspreidt doorheen je gezicht en keel. Voel nu aan je **keel en borstkas** terwijl je de mmm-klank zegt. Tokkel intussen zachtjes met je vingertoppen ter hoogte van je borstkas. Je voelt de klank daar trillen. Ontspan intussen je kaken. Varieer de mmm-klank met een mmm-klank gevolgd door een klinker: mmmooo... mmmeee... mmmaaa...

Mijn beste tip voor een ontspannen stem en ademhaling tijdens het spreken?

GEEUWEN! Uiteraard niet en plein public tijdens je parlé, wel vooraf.

Het is dé manier om even te resetten, ontspanning te vinden in die ademhaling, stress te ventileren en veel zelfzekerder en resonanter te klinken.



Meer nodig dan tips alleen?

Neem een voorsprong met mijn boek: Spreken met impact