

10 tips voor sprekende vrouwen

1. Wees benaderbaar. Een vrouw die teveel dominante kenmerken vertoont wordt als niet aantrekkelijk ervaren. Denk aan niet lachen, niet luisteren en teveel of te hard praten. Als je wilt dat de ander naar je luistert dan zul je het zo aantrekkelijk mogelijk moeten brengen, zeker als het iemand betreft die niet zo betrokken is.
2. Wees niet te meisjesachtig. Een teveel aan vrouwelijke kenmerken ondermijnt je gezag. Wie friemelt aan het haar, het hoofd in de schouders legt en daarbij ook nog eens knippert met de wimpers maakt zichzelf ongeloofwaardig. Het zijn stuk voor stuk kenmerken van een lage sociale status. De non-verbale boodschap die je uitzendt is *'ik ben helemaal niet bedreigend hoor, kijk maar!'*. Handig als je lief gevonden wil worden maar rampzalig als je gehoord wilt worden.
3. Zorg dat je kunt schakelen tussen mannelijke en vrouwelijk gedrag. Uit recent onderzoek blijkt dat een vrouw die zich zowel masculien als feminien kan opstellen het hoogst klimt op de carrière ladder. Heb je niet beide kanten even goed ontwikkeld? Realiseer je dat je niet de enige bent en maak er werk van. Zowel mannelijk als vrouwelijk gedrag zijn prima te ontwikkelen.
4. Ga op twee benen staan. Wie tijdens het spreken op maar een been leunt komt letterlijk en figuurlijk wiebelig over, het verlaagt je sociale status. Zorg dat je je gewicht gelijk over beide benen verdeelt.
5. Lach niet als er niets te lachen valt. Er is niets zo statusverlagend als niet-functioneel lachen. Probeer het maar uit: vertel iets over je laatste belastingaanslag terwijl je daarbij onophoudelijk glimlacht. De ander zal jou niet alleen als onzeker ervaren, je zult je er zèlf ook onzeker van gaan voelen!
6. Lach vooral als er iets te lachen valt. Functioneel lachen is een teken van ontspanning, en ontspanning hoort bij een hogere sociale status. Je laat zien dat je je volledig op je gemak voelt en maakt daarmee een sterke indruk.
7. Richt je aandacht op de ander. Als je je onzeker voelt richt je veel aandacht op jezelf, waardoor de ander op zijn beurt ook niet goed naar jou zal luisteren. Wat je erin stopt haal je eruit: de aandacht die je geeft krijg je ook weer terug.

8. Bereid je verhaal goed voor. Als je helemaal vertrouwd bent met je verhaal heb je tijdens het spreken meer ruimte. Je kunt jezelf horen denken, je kunt makkelijker improviseren en ingaan op reacties uit het publiek. Het is niet nodig om je verhaal letterlijk uit het hoofd te leren. Het is voldoende als je de structuur van het verhaal door en door kent.
9. Realiseer je dat het ontwikkelen van je spreekvaardigheid tijd kost. Zoek zoveel mogelijk gelegenheden om te spreken, zorg dat je meters kunt maken. Zie het als fietsen: als je het eenmaal kunt verloor je het niet meer. Je inspanningen worden ruimschoots beloond!
10. Denk niet dat je je punt ook wel achter je laptop kunt maken. Veel vrouwen gaan ervan uit dat ze er al schrijvend en vergaderend ook wel komen. Maar verschillende onderzoeken tonen iets heel anders aan: spreken geeft meer invloed. Spreken biedt je de mogelijkheid om je te profileren en om werkelijk gehoord te worden. *Speak up dear!*

Door Farah Nobbe & Natalie Mieras

www.speakupdear.nl