



Gestroomlijnde videoconferences



Stefanie Van Moen
Vox Consult



... maar niet meer in 2021!

Conference calls, zoom-meetings en tele-therapie ... in dit tijdperk is online werken voor veel mensen een must. Maar vergaderen op afstand brengt een aantal uitdagingen met zich mee:

- Het gebrek aan non-verbale communicatie
- Het gegeven dat we door elkaar gaan praten
- Onduidelijkheid over wie wat heeft gezegd
- Achtergrondlawaaï
- Technische storingen

Er zijn gelukkig ook heel wat voordelen verbonden aan onlinepresentaties. Ze zijn meestal efficiënter, meer to the point, geen file tot aan je werk of wachttijden op het perron.

Hoe zorg je ervoor dat je spraak - wat je zegt, hoe je het zegt en wanneer je het zegt - via deze nieuwe communicatiemethode evenveel impact en verbinding genereert? Hoe maak je een onlinepresentatie interactief en hoe hou je het boeiend? Tijdens deze training krijg je antwoorden op deze vragen.

Ben je op zoek naar praktische tips die je online meetings en presentaties snel naar een hoger niveau brengen? Dan gaan we van start!

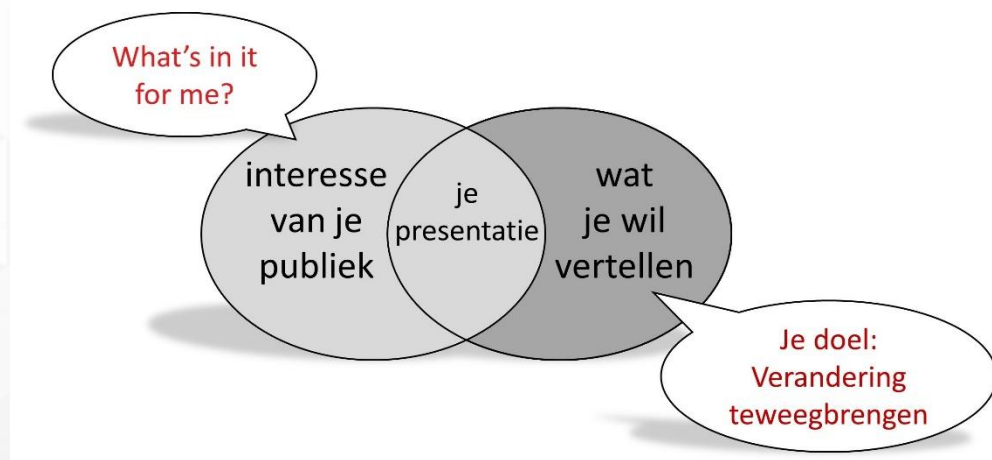
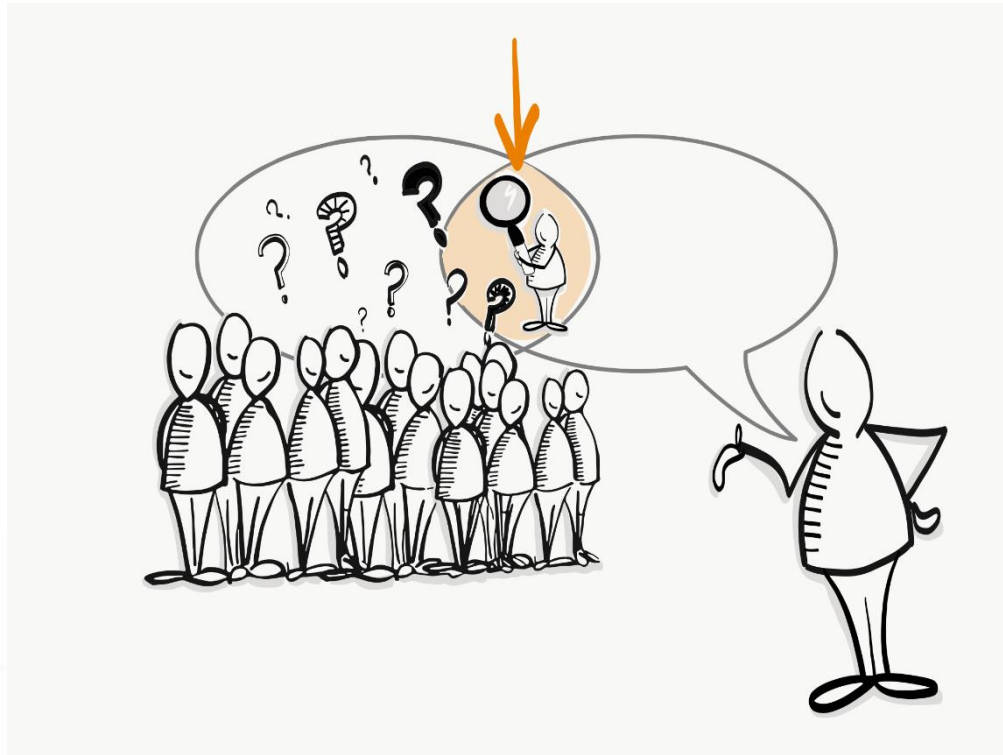
Dit ebook is de leidraad bij het webinar 'gestroomlijnde video conferences'.

Tijdens dit webinar toon ik je mijn opstelling en krijg je m'n beste tips ;) er is uiteraard ook ruimte voor Q&A!

Inhoudsopgave

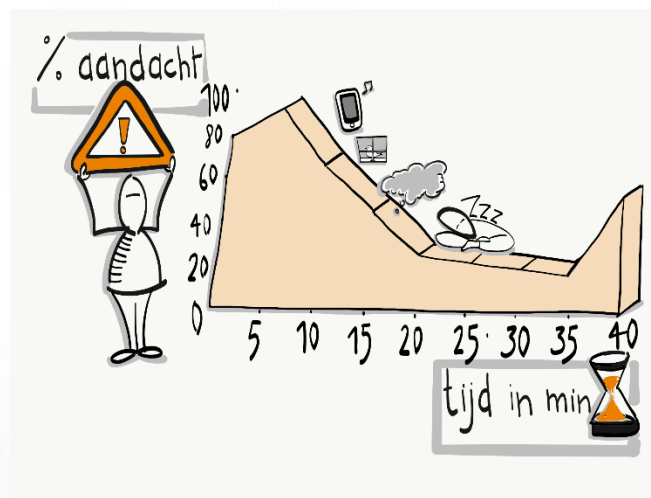
Wat vertel je?	4
Hoe hou je het boeiend?	5
Stemzorg en vocale energie	6
Beeld & geluid	7
Beeld.....	7
Geluid.....	8
Online etiquette	9
Charisma door een scherm	9
Kom fit uit je meeting	10
Wees Murphy te slim af...	11
Meer weten?	12

Wat vertel je?



Hoe hou je het boeiend?

- Vocal variety
- Korter is beter
- Visuele prikkels: beelden, tekst, video, ...
- What's in it for me? Wat wil je publiek te weten komen? Hou je aan die rode draad.
- Duidelijke verhaallijn/ Structuur
- Stel (retorische) vragen
- Gebruik de chatfunctie/ polls / breakout rooms



Stemzorg en vocale energie

- Warm je stem op door te neuriën of te zoemen; doe dit met zzz- , vvv- of mmm-klanken.
- Warm je articulatiespieren op door te 'liptrillen' en gekke grimassen te trekken (zorg ervoor dat je webcam dan nog even uitstaat 😊...).
- Zet een glas of flesje water klaar. Spreken met een droge mond is niet aangenaam. Niet voor jou en niet voor de luisteraars (denk aan de smakkende plakmond).
- Voel je dat je stem hees wordt? Neem dan dagelijks een 'dampbadje': vul een kom met heet water en adem de dampen in via de mond. Dat is pure wellness voor je stem!
- De ideale stem-thee? Mijn favoriet is er een die ik zelf maak, heel simpel en lekker: een duim gember in kleine stukjes, een takje tijm, sap van een halve citroen en een appelsien, een lepel honing en dit overgieten met een grote kop heet water.



Beeld & geluid

Beeld



Elk vakje in de Zoom-meeting vertelt een uniek verhaal, we kunnen even binnenkijken bij de mensen waarmee we normaal gezien in een kantoorruimte vergaderen. Heel gezellig allemaal, maar natuurlijk wil jij ook van thuis uit professioneel overkomen.

Zorg voor een lichte plek met een rustige achtergrond.

Het licht komt best niet van achter jou, anders verander jij in een donkere vlek. Een lampje op je bureau kan al wonderen doen, of een plek dicht bij het raam. Ruim de achtergrond even op, bergen speelgoed of een stapel paperassen geven een rommelige indruk. Vermijd een plek waar er veel mensen voorbijkomen, ook al is dit uit het zicht van de andere deelnemers. Jij wordt er sowieso door afgeleid.

Je mag best makkelijke kleren aandoen, maar zorg ervoor dat je verzorgd voor de dag komt. Thuiswerken kan als voordeel hebben dat je de hele dag in je jogging mag rondlopen, maar je even opkleden voor een belangrijk gesprek, maakt dat je je ook iets professioneler voelt op dat moment.

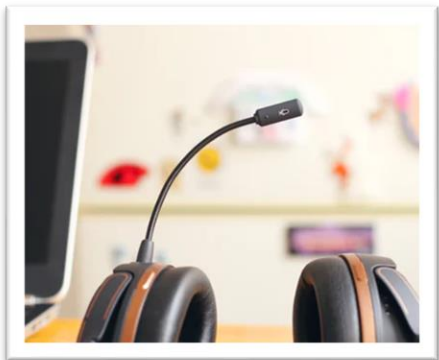
Zet je camera op ooghoogte, dat komt het meest spontaan over.

Videocall met je smartphone? Maak de andere deelnemers niet zeeziek door ze mee te nemen op wandeling met je smartphone, plaats je telefoon op een vaste plek.



- Vermijd hard zonlicht. Diffuus licht is beter
- Soft key light: een tafellampje bijvoorbeeld
- Licht laten weerkaatsen op een muur geeft ook een mooi effect.
- Backlight: zo spring je meer uit het beeld
- Geen daglicht? Verlicht je achtergrond met een sfeerlichtje. Houd dit lichtje wel uit je frame.

Geluid



Gebruik een headset, ook wanneer je alleen in een ruimte zit. Anders kan het geluid galmen en jezelf horen echoën is niet erg aangenaam. Het zorgt er ook voor dat jij je beter kan focussen op het gesprek. Een headset hoeft niet duur te zijn, ook de goedkopere modellen zijn een pak beter dan het alternatief: slecht geluid, echo's en meeluisterende huisgenoten.

Je hoeft niet te investeren in een fancy microfoon waarbij omgevingsgeluid wordt weggefilterd. Alles werkt beter dan geen microfoon, zelfs de oortjes die bij een smartphone worden geleverd kunnen prima dienstdoen.

Ga je graag een stapje verder? In het webinar toon ik je enkele alternatieven.

Lang leve de mute-knop. Schakel de microfoon uit wanneer je niet spreekt. Zeker wanneer er meer dan drie deelnemers zijn, is dit een must. De spreker kan ongestoord vertellen want er is geen omgevingsgeluid. Je microfoon uitzetten zorgt er ook voor dat videoweergave niet de hele tijd verspringt naar de andere deelnemers die geluid produceren terwijl de spreker aan het woord is.

Het gebeurt soms zonder dat je er erg in hebt: je neemt het woord van iemand af. Je ziet elkaars lichaamstaal niet zoals dat in een live gesprek is. We zijn erg goed getraind in het aflezen van non-verbale signalen zoals oogcontact, maar in een videogesprek loopt dat wat stroever. Vaak zit je tijdens een gesprek (online en offline) al te denken aan wat jij wil zeggen en ben je met je gedachten al lang niet meer bij het verhaal van de spreker.

Hoe kan je aandachtig participeren aan een online meeting?



- Vraag het woord door je microfoon terug aan te zetten.
- Werk met je lichaamstaal, neem een actieve spreekhouding aan zodat je niet alles van het vocale moet hebben wanneer jij het woord wil nemen. Doe alsof je in een live gesprek het woord neemt.
- Gebruik eventueel de chatfunctie.
- Tijdens grotere vergaderingen kun je het woord vragen aan de organisator van het gesprek.

Online etiquette

Charisma door een schermpje

Stel jezelf kort voor

Op deze manier kunnen de deelnemers je stemgeluid aan jou linken.

Zoek en vind je window of opportunity

Voor je het doorhebt, is iedereen door mekaar aan het praten. We kunnen immers de non-verbale cues minder goed oppikken. Het helpt om je in een alerte spreekhouding te zetten en met je lichaamstaal aan te geven dat je iets wil zeggen. Dat helpt om niet hikkend en aarzelend te starten.

Wees op tijd

Ben je iets later, laat dat dan weten. De andere deelnemers hebben immers geen idee of je gewoon nog een minuutje werk hebt met het aanschakelen van je microfoon of dat je de meeting compleet bent vergeten. Je kunt de deelnemers natuurlijk ook vragen om iets vroeger in te loggen onder het mom van een beeld en geluidstest, en dan begin je netjes op tijd.

Begin met een kort rondje

Hoe zit iedereen erbij? Omdat je elkaar niet live ziet en vooraf geen kort praatje aan de koffieautomaat hebt gehad, is het fijn om toch kort in te tunen op hoe de deelnemers erbij zitten. Dat kan heel kort: door een cijfer op 10 en toelichting te geven bijvoorbeeld. Zo voelt iedereen zich toch even gehoord.

Introduceer jezelf kort als je aan het woord bent.

Zelfs wanneer er beeld is, blijft dit handig. Doordat de non-verbale communicatie voor een groot deel wegvalt, zijn we vaak puur op het auditieve aangewezen en is het fijn als iedere stem even wordt geïntroduceerd.

Participeer

Ook wanneer je microfoon uitstaat, kan je aangeven dat je mee bent met het gesprek: af en toe knikken en een alerte blik tonen oprechte interesse. Afleiding is immers snel zichtbaar: hou je focus dus bij het gesprek. Neem je graag notities tijdens het gesprek? Kondig dit dan even aan, dan weten de andere deelnemers waarom je naar beneden kijkt tijdens het gesprek.

Glimlach!

Een glimlach is de snelste weg naar connectie met anderen.

Kom fit uit je meeting

Hier volgen enkele tips om minder vermoeid te zijn na een dagje online vergaderen.

Spreek met de nodige 'vocal variety'

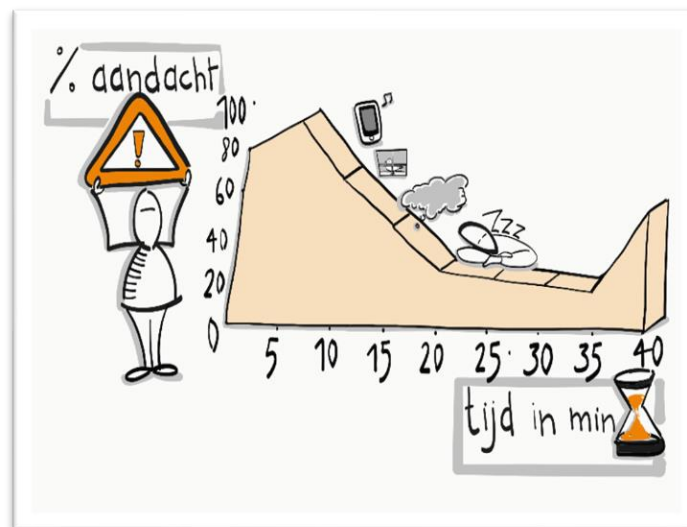
Aangezien de non-verbale communicatie beperkt is, kan je maar beter goed inzetten op je stem en spraak. Spreek met intonatie, pauzes en klemtonen, articuleer duidelijk en durf hier gerust een tikje in te overdrijven. Focus op je kernboodschap, met de nodige 'vocal variety' (variaties in de stem) wordt die beter onthouden door de deelnemers. Door je klemtonen op de juiste woorden te leggen, worden die ook beter onthouden door je publiek. Ze nemen jouw focus mee.

Let ook op je lichaamshouding

Zak niet onderuit en kies voor de meest ergonomische stoel die je op dat moment in huis hebt. Of sta eens recht en voel het verschil in (vocale) energie!

Las op tijd een pauze in.

Na een halfuur zit het aandachtspeil van de deelnemers meestal wel op een laag pitje. 5 minuten pauze is voldoende om een tas koffie te halen of de benen even te strekken.



Spreek je graag met gebaren?

Zorg dan dat je armen en handen in beeld zijn. Dat helpt om je boodschap kracht bij te zetten en meer impact te maken met wat je zegt en hoe je het zegt.

Wees Murphy te slim af...

Doe een dry-run, test alle tools:

- Microfoon
- Headset
- Je presentatie
- Capaciteit aantal deelnemers
- Polls op voorhand ingeven?
- ...

Check je internetaansluiting. Als thuis iedereen op de wifi zit, kan dat al eens voor problemen zorgen.

Script – post-its: zorg ervoor dat je je rode draad kent.

Maak een draaiboek van je eerste online training. Dit wordt een werkdocument dat met je meegroeit, maak aantekeningen: wat ga je veranderen? Was je iets vergeten?

Meer weten?



Schrijf je in voor het webinar!

voxconsult.be/vox-academy

Bronnen:

Hoe presenteer je online? Praktisch. Zonder gedoe. (Academia Press)

Spreeken met impact. (Stefanie Van Moen. Academia Press.)

Super!

Je bent aan het einde gekomen van dit e-book.

Ik ben benieuwd wat jou heeft mogen inspireren, waar jij binnenkort mee aan de slag gaat. Denk je nu aan een collega, vriend of vriendin die dit interessant kan vinden? Sharing is caring!

Heb je zin om die ene tip te delen, of ben je zo enthousiast over dit e-book dat je netwerk het moet leren kennen, tag me dan gerust in je post op je social media.

De kans grijpen om te spreken voor publiek betekent een groei op persoonlijk vlak en een boost voor je carrière.

Ik heb er met Vox Consult mijn missie van gemaakt om ondernemende professionals te helpen om hun verhaal, pitch of presentatie krachtig en vol vertrouwen neer te zetten.

Stay tuned!

Ga zeker al eens een kijkje nemen op de website **www.voxconsult.be** of kom kennismaken op **Instagram: @stefanie_voxconsult**, **LinkedIn** of stuur een mailtje naar **stefanie@voxconsult.be**.



Tot snel!

Stefanie

© 2020 – Vox Consult

Alle rechten voorbehouden, niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Vox Consult.

Visuals: Birte Kooken: reBoot & Unsplash – Picture: Irmy Photography