



**Do's en don'ts**  
'Wrijf even in je handen voor een online meeting of presentatie. Dat pept je hele lichaam op en je hersenen snappen: we gaan weer iets doen! Hiermee activeer je ook je handen om je verhaal te ondersteunen met gebaren.'

Deze en meer tips van Eva Pantelakis zijn te vinden op [www.rug.nl/alumni/presentatietips](http://www.rug.nl/alumni/presentatietips)

SARA PLAT

BEDRIJF

[WWW.ZOOOEVA.NL](http://WWW.ZOOOEVA.NL)

# Sprankelend spreken, ook online

Een groot deel van Nederland werkt bij het verschijnen van deze editie al ruim een jaar vanuit huis. Alle communicatie met collega's gaat via schermpjes en dat kost veel energie. Dat videobellen kan een stuk leuker en beter, zegt communicatie-expert **Eva Pantelakis (35)**.

**E**va werkt als presentatietrainer, trainingsacteur en spreekcoach voor groepen en individuen. Bij de eerste lockdown stopte haar werk abrupt. Terwijl de aanvragen tegelijkertijd binnen stroomden. 'Al het praatwerk moest ineens online, mensen zaten met de handen in het haar! Ik werk al jaren met een eigen methode: "sprankelend spreken" en "sprankelend vergaderen". Die methode heb ik doorontwikkeld voor online communicatie.'

Eva Pantelakis hoort veel dat mensen het online contact vermoeiend vinden. 'Dat is ook zo. Je ziet minder goed of het aan komt wat je zegt. Het luisteren is ook vermoeiender, het stemgeluid is anders. Mensen zitten thuis in heel verschillende situaties. De een zit aan de grenzen van de energie en heeft haast met de call want er staan kinderen te wachten, de ander ziet het als een sociaal moment en wil bijpraten. Het helpt als degene die de vergadering leidt dat bespreekbaar maakt en erin afwisselt.'

Haar liefde voor goed spreken heeft ze van haar Griekse vader. 'Hij is mijn favoriete verhalenverteller. Hij spreekt veel talen, het liefst tegelijk. Hij praat heel expressief, met veel handgebaren, maar er zitten ook veel verrassingen in *hoe* hij iets gaat zeggen. Ik herinner me nog goed de vakanties vroeger naar familie op Kos. Ik verstond bijna niets van wat er gezegd werd, maar de sfeer was magisch. Het was broeierig, de zee was nooit ver weg, 's avonds was er heerlijk eten. Dan nam mijn vader het woord, iedereen luisterde ademloos. Hij bouwde het op, zijn stem was heel dynamisch, en ineens ging er dan zo'n golf van energie door de aanwezigen. Gelach, of verbazing. Heerlijk vond ik dat.'

Toch had ook Pantelakis ooit moeite om een boodschap goed over te brengen, ondanks het voorbeeld van haar vader. 'Ik ben op school gepest. Later kreeg ik meer zelfvertrouwen. Mijn propedeuse Kunst, Cultuur en Media aan de RUG hielp daar ook bij. Ik deed inzichten op, leerde een

andere manier van denken, ontmoette andere mensen.' Daarna deed Pantelakis een opleiding tot acteur en trainer. 'Ik snap goed wat mensen tegen houdt om het woord te nemen. Dat merk ik ook bij teams van wetenschappers en studenten van de RUG die ik train. Zij zitten heel erg in hun hoofd, zijn bang om ruimte te nemen of willen dat wat ze zeggen volledig is. Ik geef ze dan de uitdaging: je kent nooit het hele ABC van je vakgebied, maar geef me je drie beste letters, met overtuiging!'

Volgens Pantelakis kan iedereen leren om goed te spreken, ook online. Er zijn simpele trucs, bijvoorbeeld schakelen in stemgebruik en stemvolume, aanpassing van camerabeeld en het gebruik van gebaren, waarmee je al direct resultaat ziet. 'We zitten nog wel even in deze situatie dus laten we de sprankel en humor weer terugbrengen achter die schermpjes!'

'ART IS I; SCIENCE IS WE' (CLAUDE BERNARD)

STELLING JINGYAO LI FACULTY OF SCIENCE AND ENGINEERING