|  |
| --- |
| Hanze Hogeschool Instituut voor Sportstudies |
| CMV Presentatie & Verbeterverslag  |
| 0-meting |

|  |
| --- |
| Luc Willems 2J, 32098118-5-2015 |

In dit verslag reflecteer ik op mijn presenteren aan de hand van het opgenomen filmpje die je via onderstaande link kunt vinden:

https://www.youtube.com/watch?v=6cR50kT2cyM

# Kritische reflectie op de presentatie

Ten eerste wil ik kwijt dat het niet professioneel is gefilmd. Dit is niet een belangrijk punt en heeft ook niet met de inhoud van de presentatie te maken, maar als dit de volgende keer wel professioneel gefilmd is dan gaat de uitstraling al meer omhoog.

Ik heb op het begin een heel klein beetje mijn handen gebruikt als ondersteuning voor mijn presentatie, maar al snel stond ik er nonchalant bij met mijn armen in mijn rug. Ik stond helemaal stil waardoor er geen actie in de presentatie zat.

Als laatste was mijn stem bijna de gehele presentatie eentonig. Hierdoor wordt de presentatie saai om naar te luisteren.

# Beschrijving aantal criteria waarop ik mij ga verbeteren in presenteren

Hieronder staan een aantal criteria waarop ik mij ga verbeten in presenteren, gebaseerd op de afgelopen presentatie.

1. Professioneel filmen
2. Meer ondersteunend handen gebruiken
3. Tekst kennen
4. Meer spelen met mijn mimiek
5. Extra stappen

Hieronder leg ik elke criteria verder uit:

1. Het klinkt misschien een beetje onnodig, maar de uitstraling is toch wel belangrijk in een presentatie. Mensen die naar zo een filmpje kijken van een presentatie denken al snel dat het niet serieus is.

Niet alleen het filmen, maar ook hoe ik sta als ik presenteer valt hieronder. Ik wil de volgende keer rechter op gaan staan en niet meer op één been leunen zoals ik deed tijdens de 0-meting.

1. Ik heb twee keer mijn handen gebruikt als ondersteuning van mijn woorden. Dit was meer omdat ik dacht van “ik moet mijn handen gebruiken”. Hierdoor kwam het niet overtuigend over. Dit moet meer eigen gaan worden van mij zodat het vanzelf gaat. Een manier om dit meer eigen te maken is om mijn handen de volgende keer voor mij te houden in plaats van achter mijn rug. Hierdoor zullen mijn handen eerder naar elkaar toe of van elkaar af bewegen. Als dat gebeurd zal mijn handbeweging ook meer te maken hebben met de woorden die ik zeg of iets wat ik over probeer te brengen.
2. Ik heb een paar keer gehad, in de 0-meting van de presentatie, dat ik mijn tekst even kwijt was of dat ik begon met een wordt wat te maken had met het volgende wat ik wilde zeggen, maar ik daar geen zin mee kon beginnen. Hierdoor moest ik even slikken en opnieuw beginnen met de zin en even nadenken. De volgende keer moet ik de tekst beter uit mijn hoofd leren, want de voorbereiding was ook niet al te goed vind ik zelf. Een andere oplossing is om een klein briefje in mijn hand te hebben waarop een paar steekwoorden staan die mij helpen met het onthouden van wat ik wil zeggen.
3. Ik heb een beetje een eentonige stem de hele tijd in de presentatie van de 0-meting. Hierdoor wordt het saai om naar de presentatie te kijken en komt de boodschap niet optimaal over. Ik moet meer met mijn stem gaan variëren, vooral in hoogtes. Ik kan bijvoorbeeld meer nadruk op bepaalde woorden gaan leggen die belangrijk zijn zodat dat duidelijk wordt en de aandacht van het publiek er ook bij blijft.
4. Naast de 4 criteria, wil ik extra stappen ondernemen. Als eerste wil ik mijn filmpje aan medestudenten of andere laten zien en vragen om feedback. Het kan namelijk zijn dat zij andere dingen opvallen aan mij of de presentatie die ik zelf niet heb ontdekt in het filmpje.

Ook kan ik op internet wel artikelen vinden hoe een “goede” presentatie eruit zien en wat daarin verwerkt wordt. Ik heb namelijk nog niet zoveel ervaring met presentaties dus weet er nog niet zo veel van af. Hierdoor zal ik veel nieuwe dingen kunnen ontdekken.