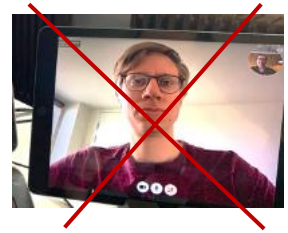


Video gebruik: voorbereiding en Praktische tips.

Mensen toespreken of vergaderen via een beeldverbinding vraagt om een doordachte opstelling van ruimte-indeling, camera, non verbale houding. Omdat video conferenzen anno 2020 het meest gebruikte instrumentarium geworden, zie je dat mensen er nogal verschillende mee omgaan. Er is niet altijd voldoende nagedacht over de impact, hoe kom ik over op beeld? Vaak zie je nog opstellingen van PC en camera waarbij meer plafond dan gezicht te zien is, kijk je de mensen in de neusgaten ;-)) en zitten mensen veel te dicht op de camera. Zo dicht zit je in een fysieke ruimte ook niet op elkaars gezicht immers. Dit leidt de kijkers meer af dan dat het bijdraagt aan de kracht van je boodschap.



Een paar tips:

- Kies voor een zittende of staande presentatie. Dat geeft een verschil in dynamiek.
- Zit goed rechtop je stoel, rug recht, schouders naar achteren, een lekker actieve zit! Neem wat afstand tot het scherm met camera, opdat mensen een deel van je bovenlichaam zien. Dat geeft de toehoorder een beter beeld van jou. Soms is het zelfs effectiever om wel een meter afstand te nemen opdat mensen ook je armen en handen op tafel zien.
- Staan is ook een goede mogelijkheid. De rechtopstaande houding levert vaak een dynamischer en levendiger beeld. Staan helpt jou als presentator ook, want je bent meer gefocust en je kunt beter gebruik maken van je ademhaling. Bijkomstig effect is dat je stem voller is. Dat is voor je toehoorders prettig om naar te luisteren en ook nog eens prettiger om naar te kijken. Zeker in combinatie met bijvoorbeeld een flipover of een plaat waar je aan kunt refereren.
- Zorg dat de camera op ooghoogte staat. Plaats je belangrijkste tekst of persoon waarmee je spreekt, op je beeldscherm bovenaan, net onder de camera, dat maakt dat je oogopslag omhoog blijft. Kijk af en toe bewust in de camera met een kleine glimlach. Alleen wanneer je bewust in de camera kijkt ervaren de anderen echt contact.
- Zorg voor een goede lichtinval, het liefst daglicht van achter je camera, waardoor het licht op je gezicht valt. Daglicht ziet er natuurlijker uit dan kunstlicht. Een beetje licht van boven is genoeg omdat dit schaduwen geeft in je ogen, ze worden donker. De ogen zijn het belangrijkste bij non-verbale communicatie in combinatie met een glimlach (een open gezicht).
- Pas je achtergrond aan op je type gesprek. Zakelijk of privé maakt nogal een verschil. De achtergrond kan bepalend zijn voor de sfeer die je oproept. Bij zakelijke gesprekken is een achtergrond van boeken of schilderijen en foto's vaak heel goed. Maak dat een beetje persoonlijk. De ander onthoudt namelijk niet alleen je gezicht, maar ook je 'setting'.
- Let op je kleding, welke indruk wil je achterlaten?

