

### Vragenlijst angst voor communicatie

Het is droevig gesteld met de meeste presentaties: zich verbergend achter een kathedr in een halfverduisterde zaal trachten sprekers de aandacht van hun publiek af te leiden door zoveel mogelijk PowerPoint dia's achter elkaar te vertonen en daarbij het publiek te overspoelen met informatie. Bij commerciële presentaties zitten klanten vaak te wachten tot het 'verplichte nummer' achter de rug is en er eindelijk zaken gedaan kunnen worden. Van voorlichtingspresentaties wordt vrijwel niets onthouden en de meeste toespraken zijn zo slaapverwekkend, dat veel luisteraars het einde niet bewust meemaken.

Toch is het niet moeilijk om een goede presentatie houden. Opvallend goed presenteren is geen geheimzinnige gave die slechts is voorbehouden aan een kleine selecte groep, maar een kwestie van de juiste aanpak en juist hier wringt vaak de schoen.

Dit boek leert u stap voor stap hoe u op de juiste manier uw presentatie kunt voorbereiden en houden. Met behulp van dit boek wordt u die spreker waar mensen ademloos naar luisteren.

Ook ervaren sprekers zullen veel aan dit boek hebben. Zo is het mogelijk met behulp van de checklisten achterin het boek een presentatie goed en snel voor te bereiden. Tips voor zowel de beginnende als de gevorderde spreker zorgen ervoor dat goede presentatoren nóg beter worden.

De auteurs zijn als communicatietrainers verbonden aan de Erasmus Universiteit te Rotterdam. Daarnaast zijn zij als trainers en adviseurs van Ardens Group ([www.ardens.com](http://www.ardens.com)) werkzaam bij diverse universiteiten, bedrijven en instellingen.

Hebt u ook zo'n hekel aan het geven van presentaties? Of bent u iemand die het geven van presentaties leuk vindt?

Om uw communicatieangst in het algemeen en uw angst voor presentaties in het bijzonder te meten kunt u onderstaande vragenlijst invullen.

Instructies: Hieronder staan 24 uitspraken over communicatie met andere mensen. Geef bij elke uitspraak aan hoeverre deze op u betrekking heeft. De mogelijkheden zijn: 'helemaal mee eens', 'eens', 'neutraal', 'oneens' en 5 'helemaal oneens'. Goede of foute antwoorden bestaan hierbij niet. Beantwoord de vragen zo snel mogelijk en ga uit van uw eerste reactie. Laat u niet beïnvloeden door het feit dat sommige vragen op elkaar lijken, maar ga gewoon door.

### De score

Om uw mate van spanning vast te stellen moet u de volgende formules toepassen (de nummers die tussen haakjes staan verwijzen naar het nummer van de vraag in de vragenlijst):

|                            |  | Uitslag |
|----------------------------|--|---------|
| Angst voor groepen         | 18 – (1) + (2) – (3) + (4) – (5) + (6) =       |         |
| Angst voor vergaderingen   | 18 – (7) + (8) + (9) – (10) – (11) + (12) =    |         |
| Angst voor tweegespreken   | 18 – (13) + (14) – (15) + (16) + (17) – (18) = |         |
| Angst voor publiek         | 18 + (19) – (20) + (21) – (22) + (23) – (24) = |         |
| Algemene communicatieangst | De som van de bovenste vier uitslagen =        |         |

Hoe hoger uw score, hoe groter uw angst. Uw totale score op alle vragen moet tussen de 24 en 120 vallen. Als dit niet het geval is moet u uw score opnieuw uitrekenen.

De meeste mensen scoren tussen de 55 en 83, wat wijst op een matige communicatieangst. Een score beneden de 55 wijst op lage angst en boven de 83 op een hoge angst.

De andere scores (angst voor groepen, vergaderingen, tweegesprekken en publiek kunnen variëren van 6 tot 30 punten. Hoe hoger de score hoe meer angst u hebt. Een score boven de 18 duidt op spreekangst.

|    |  | 1 geheel eens | 2 eens | 3 neutraal | 4 oneens | 5 geheel oneens |
|----|--|---------------|--------|------------|----------|-----------------|
| 1  | Ik heb er een hekel aan om aan groepsdiscussies deel te nemen.                                 |               |        |            |          |                 |
| 2  | Over het algemeen voel ik me rustig als ik deelneem aan groepsdiscussies.                      |               |        |            |          |                 |
| 3  | Ik voel me gespannen en nerveus als ik deelneem aan groepsdiscussies.                          |               |        |            |          |                 |
| 4  | Ik vind het leuk om deel te nemen aan groepsdiscussies.  |               |        |            |          |                 |
| 5  | Deelnemen aan een groepsdiscussie met onbekenden maakt me gespannen en nerveus.                |               |        |            |          |                 |
| 6  | Over het algemeen voel ik me rustig als ik deelneem aan groepsdiscussies.                      |               |        |            |          |                 |
| 7  | Over het algemeen voel ik me nerveus als ik moet deelnemen aan vergaderingen.                  |               |        |            |          |                 |
| 8  | Over het algemeen voel ik me rustig als ik deelneem aan vergaderingen.                         |               |        |            |          |                 |
| 9  | Als ik mijn mening moet geven tijdens een vergadering voel ik me erg kalm en ontspannen.       |               |        |            |          |                 |
| 10 | Ik zie er tegenop om mijzelf tijdens een vergadering te uiten.                                 |               |        |            |          |                 |
| 11 | Ik voel me doorgaans ongemakkelijk bij het communiceren tijdens vergaderingen.                 |               |        |            |          |                 |
| 12 | Ik ben erg ontspannen tijdens het beantwoorden van vragen bij vergaderingen.                   |               |        |            |          |                 |
| 13 | Als ik een gesprek begin met iemand die ik nog niet ken voel ik me erg nerveus.                |               |        |            |          |                 |
| 14 | Ik heb er geen moeite mee het woord te nemen in gesprekken.                                    |               |        |            |          |                 |
| 15 | Ik ben normaliter erg gespannen en nerveus in gesprekken.                                      |               |        |            |          |                 |
| 16 | Ik ben normaliter erg kalm en ontspannen in gesprekken.  |               |        |            |          |                 |
| 17 | Als ik spreek met mensen die ik nog niet ken voel ik me erg ontspannen.                        |               |        |            |          |                 |
| 18 | Ik zie er tegenop om iets te zeggen in gesprekken.   |               |        |            |          |                 |
| 19 | Ik ben niet bang om een presentatie te geven.  |               |        |            |          |                 |
| 20 | Delen van mijn lichaam voelen gespannen en stijf aan als ik een presentatie geef.              |               |        |            |          |                 |
| 21 | Ik voel me ontspannen als ik een presentatie geef.   |               |        |            |          |                 |
| 22 | Ik ga warrig en ongestructureerd denken als ik een presentatie geef.                           |               |        |            |          |                 |
| 23 | Het vooruitzicht om een presentatie te moeten geven zie ik met vertrouwen tegemoet.            |               |        |            |          |                 |
| 24 | Als ik een presentatie geef, word ik zo nerveus dat ik dingen vergeet die ik normaal wel weet. |               |        |            |          |                 |

*De volgende vragenlijst komt uit het boek 'Spreken in het openbaar', uitgegeven bij Pearson Education (<http://www.pearson-education.nl/>) in Amsterdam.*