

Als host van vele bijeenkomsten (interviews, coaching van teams, vergaderingen leiden, workshops, etc.) krijg ik ook de vraag hoe om te gaan beeldbellen. Hieronder heb ik mijn tips en trucs over beeldbellen in een overzicht weergegeven. Ik hoop dat het je wat oplevert.

#### Tips & trucs voor beeldbellen

- Onderzoek of het medium dat wil gebruiken AVG-proof is.
- Spreek af welke medium wordt gebruikt (b.v. MS Teams, ZOOM, Jitsi, FaceTime, Whatsapp-beeldbellen).
- Duidelijkheid; protocol opstellen samen (wat zijn onze regels).
- Spreek je met een groep af? Bedenk van te voren wie de gespreksleider (voorzitter) is.
- Afspraken maken wie wat doet als de verbinding verbreekt.
- Afspraken over interruptie; welke gebaren bv?
- Bedenk het is intensief, omdat het zo gefocust is.
- Zorg voor een pauze; let op je eigen energiebehoud.
- Camerastand; zorg dat je in de camera kijkt als tegen iemand spreekt. Richt je niet tot de beeltenis van de persoon. Dat heeft een andere plek dan de camera. Dan mis je het gevoel van contact.
- Camera plek; let op hoe je zelf in beeld komt. Als alleen je gezicht in beeld is, krijgt de ander weinig van je lichaamstaal mee. Als je je gehele tors in beeld laat komen is meer lichaamstaal te zien, dus gevoel van meer contact.
- Licht; let op hoe je gezicht uitgelicht wordt, probeer schaduw in je gezicht te vermijden. Bovendien is je mimiek beter zichtbaar.
- Achtergrond; zorg voor steeds dezelfde achtergrond, zorg voor een rustige achtergrond. Deze kun je vaak ook kiezen afhankelijk elke medium je gebruikt.
- Als je vanuit huis beeldbelt kunnen huisgenoten, kinderen, huisdieren op de achtergrond aanwezig is, qua beeld of geluid. Ga na of je dit wil, of gepast is?
- Mimiek; de duidelijkheid van je mimiek IRL is anders dan via beeldbellen. Vergroot je mimiek wat uit. Niet te veel, blijf wel congruent.
- Omgevingsgeluid en gebruik oortjes; Als je oortjes gebruikt hebben mensen thuis minder last van jou, en je toehoorder via het beeldbellen heeft geen last van jouw omgevingsgeluiden. Hoe minder ruis, des te minder energie het kost.
- Stemgeluid; door het contact via het beeldbellen anders is, kun je gebruik maken van je stemgeluid als het nodig is een emotie uit te vergroten. Dit zorgt voor meer contact.
- Controle; ervaar je het allemaal als een inbreuk, komt het je te dichtbij het beeldbellen? Dan kun de camera gemakkelijk eeg draaien, uitzetten oid. Je bent gemakkelijk in controle.

