



THUISWERKEN EN VIDEOBELLEN

# BLIJF ALERT OP JE UITSTRALING

De wereld om ons heen verandert, de afgelopen maanden hebben we uitgebreid kennisgemaakt met de vele voordelen die thuiswerken biedt. Qua kleding is het heel verleidelijk om tijdens een online vergadering een nette top of bloes te combineren met een comfortabele joggingbroek en die lekkere zachte slofften. Toch is het belangrijk om ook dan heel bewust na te denken over je kledingkeuze volgens imago-styliste Marie-José Korsten van Feel Good Expert.

## KLEDING

Wanneer je een videogesprek voert, is doorgaans alleen de bovenste helft van je lichaam zichtbaar. Veel mensen voelen de verleiding om alleen daar de focus op te leggen. “Je kleding bepaalt je gevoel tijdens een gesprek. Met een mooie outfit

kom je echt in de rol die je tijdens het gesprek wilt hebben. Kies dus een combinatie die van top tot teen helemaal klopt, alsof je een zakelijke afspraak op locatie hebt. Daar hoort ook gepast schoeisel bij. De juiste kleding heeft bovendien invloed op degene die digitaal tegenover

je zit. Een polo geeft een andere uitstraling dan een nette bloes. Wanneer je goed op je kleding let, geef je de ander het gevoel dat je moeite hebt gedaan. En vergeet je accessoires niet. Een sjaal, mooie sieraden of een bijzonder horloge vallen ook bij een online meeting op het oog en kunnen een enorm verschil maken bij een outfit.”

**'JE KLEDING BEPAALT JE  
GEVOEL TIJDENS EEN  
GESPREK. MET EEN MOOIE  
OUTFIT KOM JE ECHT IN  
DE ROL DIE JE TIJDENS HET  
GESPREK WILT HEBBEN'**

## KLEUR

Over het algemeen raadt Marie-José kleur aan. “Kleur maakt levendig en geeft meer uitstraling dan neutrale tinten zoals zwart, wit en grijs. De combinatie oranje en donkerblauw doet het bijvoorbeeld altijd goed. Heb je wat rossig haar, dan laat het donkerblauw je gezicht extra goed uitkomen. Met blond haar doe je er verstandig



kast tegen een witte muur. Plantjes en schilderijen hoeven niet per se storend of afleidend te zijn, maar let er dan wel op dat deze zich niet vlak achter je bevinden waardoor het lijkt alsof deze objecten uit je hoofd steken. Objecten kun je overigens ook in je voordeel laten werken. Een collectie voorwerpen in een vitrinekast laat bijvoorbeeld iets persoonlijks over je zien. Dat kan een leuke gespreksonderwerp bij een kennismaking of een sollicitatie zijn. En schroom ook niet om subtiel je bedrijfslogo in beeld te brengen, bijvoorbeeld in de vorm van een banner. Je bent immers voor je bedrijf of je werkgever actief. Al kan dat ook juist (heel subtiel) door een bril te dragen met de kleuren van het bedrijfslogo.”

### 'HEB JE EEN FEL- GEKLEURDE ACHTER- GROND, HOUD JE KLEDING DAN WAT NEUTRALER. EN LET OOK GOED OP CONTRASTKLEUREN, ZOALS ROOD EN GROEN'

Is het lastig om een goede achtergrond te creëren, dan kunnen de in te stellen achtergronden uitkomst bieden. Maar ook dan is het zaak om na te denken welke achtergrond het meest geschikt is. “Stem je achtergrond op het moment af. Op een zonnige dag kun je best een zonnige achtergrond eventueel zelfs met strand en palmbomen kiezen. Wellicht zit er een achtergrond bij die aanhaakt op hetgeen dat je te

vertellen hebt.” Mocht de keuze uiteindelijk op een opvallende achtergrond vallen, dan is het verstandig om daar je kleding op aan te passen. “Heb je een felgekleurde achtergrond, houd je kleding dan wat neutraler. En let ook goed op contrastkleuren, zoals rood en groen. De plastic blaadjes sla die de kleur van het vlees in de vitrine van de slager ophalen, hebben daar een prima functie. Maar tijdens het videobellen is dat effect minder flatteus.”

### HOUDING

Ten slotte heeft ook je houding invloed op je totaaluitstraling. “Doe alsof je bij iemand aan tafel zit. Door wat verder van het beeldscherm af te gaan zitten, zien mensen meer van je lichaam en van je houding. Op die manier kun je wat meer met je handen spreken. Dat maakt het gesprek levendiger. Handgebaren laten namelijk veel van jouw lichaamstaal zien; ze geven weer hoe je over bepaalde dingen denkt en hoe je beweegt. Zorg daarnaast dat je rechtop zit en zet niet bijvoorbeeld je hand tegen je wang. Neem je deel aan een online event zoals een webinar, doe dan net alsof je in een live vergadering zit. Natuurlijk mag je koffie of water in de buurt hebben, maar ga niet in beeld eten, appen of je e-mails lezen. De sociale drempel is weliswaar lager, maar dat gedrag zie je tijdens een live vergadering bij anderen ook liever niet terug. Wanneer ik, vanuit mijn rol als (imago-)stylist, met klanten een perfect passende outfit uitzoek, heb ik als uitgangspunt dat iedereen uniek is en gezien mag worden. Met deze tips laat je ook online de beste versie van jezelf zien.”

aan om zwart te vermijden, het contrast is dan ‘te’ groot. Tenzij je juist een strenge of ernstige boodschap over wilt brengen. Lichtere kleuren geven een zachte en sympathieke uitstraling.”

Kleur in het gezicht heeft eveneens een positief effect op je uitstraling. “Bij vrouwen laat mascara de ogen meer spreken. Een poedertje op de neus en de t-zone kan glimmen tegengaan. Nieuwslezers en weermannen op televisie hebben van tevoren ook allemaal in de stoel van de visagist(e) gezeten. Mannen die een poedertje iets te ver vinden gaan, kunnen met een bril of een bloes wat kleur in beeld brengen.”

### ACHTERGROND

Voor velen is het improviseren wat betreft het vinden van de juiste plek voor het voeren van een videogesprek. Veel mensen gaan logischerwijs voor de meest rustige plek in huis, maar het kan zeker geen kwaad om die plek even kritisch te bekijken. “De achtergrond lijkt misschien onbelangrijk, maar het doet wel degelijk iets met je uitstraling. Denk bijvoorbeeld aan een licht-donker contrast dat wordt veroorzaakt door een donkere

