

SHELLY STERK

TIPS & TRICKS

MASTERCLASS 1 – “De perfecte vrouw (bestaat niet)”



Inleiding

Hoi! Ik ben Shelly Sterk en ik verdien m'n boterham met het presenteren van televisieprogramma's en als influencer (oh, wat heb ik een hekel aan dat woord!). Tijdens de PUMA Academy masterclasses behandel ik issues waar wij als vrouwen over het algemeen mee te maken hebben. Het doel van mijn lessen: zekerder worden, met tips in je broekzak die je kan gebruiken om je dromen na te streven en een grote lach op je gezicht.

x Shelly

CV Shelly	
2008 – 2012	Studie(s)
2013	BNN Academy
2014 – 2015	Verslaggever GeenStijl
2015 – 2018	Presentator Galileo
2016 – 2018	Verslaggever RTL Boulevard
2018 – heden	Presentator TALPA TV (Shownieuws + Marktplaats)
Ambassadeur	Rode Kruis Nederland

1. Druk, druk, druk!

Wat zijn we allemaal druk hé? Of valt het eigenlijk wel mee? ;-)

Het lijkt soms wel alsof druk zijn een soort graadmeter is geworden om te bepalen hoe succesvol we zijn. Valt het je ook op dat we tegenwoordig de vraag ‘Hoe gaat het?’ bijna altijd beantwoorden met: ‘Goed, maar druk druk druk!’

Ik merk zelf ook dat ik dit vaak aangeef, ook als ik eigenlijk helemaal niet zo druk ben of bijvoorbeeld een halve dag niets heb gedaan. Eigenlijk ben ik van mening dat we hier met zijn allen wat beter op moeten letten. Want is ‘druk’ zijn wel zo goed en willen we soms eigenlijk niet gewoon vertellen hoe het écht met ons gaat als iemand dit vraagt?

2. De 'perfecte' foto en social media. Allereerst...

- Laat je niet van de wijs brengen van alle mooie foto's op Instagram – jij bent uniek
- Neem de 'perfecte foto' altijd met een korreltje zout, bedenk hoe veel moeite en mislukte foto's er aan vooraf zijn gegaan
- Beauty is relatief; hoe echt is nep?

3. Hoe presenteer je jezelf op een natuurlijke manier op social media?

Dat gezegd hebbende. Zowel op privé als professioneel vlak is het in deze tijd steeds belangrijker dat we onszelf presenteren op social media. Maar... dat hoeft echt niet met 100 filters en 1000 pogingen! Daarom heb ik voor deze eerste masterclass een paar korte, maar handige tips & tricks voor je:

- Het allerbelangrijkste: Wees jezelf! Het hoeft niet perfect te zijn
- Grappig of kwetsbaar is goed
- Licht van voren, camera iets omhoog en let op de achtergrond

4. Een professionele foto voor LinkedIn nodig?

- Zorg dat je professionele kleding aanhebt
- Een kleurenfoto is beter dan een zwart-wit foto
- Zorg dat je gezichtsprofiel goed zichtbaar is; beter een close-up dan een full body foto
- Gebruik een neutrale achtergrond - probeer de leuke vakantiekiekjes, uitgaansfoto's en/of foto's met vrienden/vriendinnen op LinkedIn te vermijden ;-)
- Straal toegankelijkheid uit
- Again: Wees jezelf! Het hoeft niet perfect te zijn

5. Ideaalbeeld...

- A perfect picture can't buy happiness
- Beauty is jezelf goed verzorgen (mentaal & fysiek) en jezelf zijn
- Wees je bewust van het verschil tussen jezelf goed presenteren op social media en er te veel waarde aan hechten

6. Mijn gouden regels voor social media

1. Neem jezelf niet te serieus (gebruik social media op je eigen manier)
2. Zeur niet (probeer positief te blijven in wat je plaatst, niemand vind het leuk om iemand te horen zeuren)
3. Het hoeft niet perfect te zijn (ja komt ie nog een keer: wees jezelf en neem de perfecte foto met een korreltje zout!)

7. Thuisopdracht

Schrijf vijf dingen op die je mooi vindt aan jezelf qua uiterlijk en qua innerlijk.

Meer leren? Check onderstaande links voor meer informatie:

<https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/2-wees-jezelf~b3fda40d/>

<https://www.libelle.nl/mensen/actueel/droomvrouw/>

<https://www.nrc.nl/nieuws/2015/09/16/zo-belangrijk-is-je-linkedin-profielfoto-voor-die-ene-baan-a1495028>

<https://www.careerwise.nl/groei/6-tips-om-jezelf-te-ontwikkelen-zo-blijf-je-leren-op-je-werk/>

Check de beste masterclass tips op www.pumaacademy.nl!

“Beauty begins the moment you decide to be yourself”

~ Coco Chanel