

# Tips voor een succesvolle verdediging

Door Annemarie Houkes

## Actoren

De Promovendus (jij dus)

De Opponenten

De Paranimfen

## Inhoudelijke voorbereiding

- Ga na wat jouw favoriete manier is van leren:
  - Concreet ervaren ('sensing/feeling')
  - Waarnemen en overdenken ('watching')
  - Analyseren en abstract denken ('thinking')
  - Actief experimenteren ('doing')
- Kies een voorbereiding die hier goed bij aansluit<sup>1</sup>
- Begin op tijd en eindig minstens een dag van tevoren met je inhoudelijke voorbereiding.
- Oefen je 'elevator pitch': wat is de centrale boodschap van jouw dissertatie?
- Schrijf van ieder hoofdstuk op wat de kern is van je betoog.
- Verdiep je in je opponenten
  - waar ligt de kracht van haar/zijn expertise?
  - wat zijn stokpaardjes?
  - wat is het meest recente artikel dat aansluit op jouw onderzoek? *En wat vindt je ervan?*
  - wat voor soort vragen stelt deze opponent doorgaans bij promoties?  
Dit is niet zozeer om je opponenten inhoudelijk goed van repliek te kunnen dienen, als wel je een gevoel van zekerheid te geven, dat je weet wie je voor je hebt.
- Houd een proefpromotie met collega's. Je hoort dan vaak wat mensen is opgevallen in je onderzoek en kunt in een veilige omgeving oefenen met het spel van vraag en antwoord.
- Organiseer een lekenpraatje voorafgaand aan de promotie. Dan zie je alvast je familie en vrienden en kun je nog even 'pitchen'.

## Mentale voorbereiding

- Zorg voor een goede inhoudelijke voorbereiding om je zeker te voelen
- Visualiseer in de weken voorafgaand hoe je in de Aula wilt lopen, staan, zitten. Visualiseer jezelf op je best.
- Ga na waar je je rustig en sterk door voelt (wellicht door bepaalde kleding te dragen op de dag zelf, 's morgens nog een eind te fietsen o.i.d.)
- Gebruik de dag voor de promotie om tot rust te komen

---

<sup>1</sup> Zie verder op <http://www.leren.nl/artikelen/2003/leerstijlen.html>

- Bedenk goed:

1. Het wordt gaaf, want het is *jouw* promotie
2. Deze dag komt maar één keer: **geniet!**
3. Je hoeft niet nerveus te zijn; als je boek niet goed was, zou je het niet mogen verdedigen. Zie verder punt 1 en 2.
4. Mocht dat niet genoeg zijn: 99% van de aanwezigen staat aan jouw kant

## De verdediging

### In het 'zweethok'

- Wees duidelijk naar je paranimfen in wat je van hen verwacht.
- Doe oefeningen waar je je rust en kracht door naar boven haalt

#### Ademhalingsoefening 1 (ontspanning en focus)

- Ga goed zitten op een stoel, rechtop. Leg je handen losjes in je schoot en observeer je ademhaling.
- Leg vervolgens de toppen van je beide pinken en ringvingers tegen elkaar aan en observeer wat dat met je adem doet. Die dit een paar ademhalingen achter elkaar.
- Laat weer los en doe nu alleen de toppen van je middelvingers tegen elkaar.
- Doe ten slotte de toppen van je beide wijsvingers en duimen tegen elkaar. Waar komt en gaat je adem nu naartoe?
- Als laatste leg je alle vingertoppen tegen elkaar aan en adem je rustig door.

#### Ademhalingsoefening 2 (kracht)

- Adem in twee korte teugen via je neus in
- En adem in twee korte teugen via je mond uit, alsof je tegen een raam ademt

## Vorm

- Onthoud:
  - jij hebt de regie, want jij staat centraal
  - het is een spel en jij bepaalt de regels, de timing.
- Ga lekker zitten
- Schrijf mee met de vragen die worden gesteld
- Neem gerust een pauze om na te denken en door te schrijven nadat de opponent is uitgesproken (zie bullet 1). Je hebt alle tijd op te structureren, analyseren en vervolgens pas de vraag te gaan beantwoorden.
- De manier waarop jij reageert, bepaalt de sfeer in de zaal; niet de vragen van de opponenten.
- Probeer zoveel mogelijk jezelf te zijn en laat eventuele beelden van 'zo hoort het' los.

### Inhoud

- Gebruik de eerste vraag om je elevator pitch te doen, oftewel een riedel waarin je de kern van je onderzoek en dissertatie samenvat.
- Begin je antwoorden met een reactie op de meest simpele deelvraag of iets waardoor je *getriggered* wordt.
- Probeer, zeker in de eerste helft van de verdediging, zoveel mogelijk terug te gaan naar de kern van jouw eigen verhaal
- Geef duidelijk aan wanneer je iets is gevraagd dat buiten de scope van je onderzoek ligt.

### Samengevat:

- Meeschrijven
- Structureren
- Vraag samenvatten [vraag dit aan opponens: U vraagt mij dus ...]
- Kies een relatief makkelijke deelvraag om eerst op te reageren
- Keer altijd terug naar de kern van je dissertatie

### Opponenten

- *Zie bij inhoudelijke voorbereiding*
- Stuur zelf je proefschrift naar de opponenten met een persoonlijke noot. Daarmee zet je alvast de toon voor je verdediging.

### Paranimfen

- Kies je paranimfen zorgvuldig. De keuze van je paranimfen kan de sfeer op de dag beïnvloeden.
  - Bedenk wat je van je paranimfen verwacht:
    - Officiële rol paranimfen: overnemen van de verdediging als de promovendus dit niet zelf kan
    - Eventuele andere rollen: ceremoniemeester, vertrouwenspersoon
- Je hebt de keuze uit twee, dus je kunt variëren in de criteria voor je keuze.
- Wees duidelijk in je verwachtingen naar je paranimfen.
  - Geef helder aan wat jij nodig hebt op de dag van de verdediging.

