



Presenteer jezelf sterk

35 tips om jouw potentiële klant te overtuigen met elke foto.

Als dienstverlener of coach ben jij jouw product.
Met mijn tips maak je makkelijk en zelfverzekerd
beeldmateriaal waarmee jij jezelf als de expert neerzet
waar mensen van willen kopen.

Hoe laat jij je zien?

Als ondernemer ben jij het gezicht van je bedrijf. Goede foto's en video's zijn dus een must. Maar ga je voor zielloze cappuccino foto's. Of maak je foto's die exact laten zien wie jij bent en waar je voor staat: een professional die weet waar ze het over heeft.

It's all about presence.

De ondernemer met het meeste zelfvertrouwen wint.

In deze checklist geef ik je 35 tips die je helpen overal goede en zeer bruikbare foto's te maken. Klaar voor meer omzet en klanten door foto's die spreken? **Let's go!**



Even voorstellen

Ik ben Mona Schuitemaker en als presentatie en podiumcoach zorg ik dat vrouwelijke ondernemers zichzelf zelfverzekerd presenteren, zodat ze de omzet krijgen die ze verdienen.

Al meer dan 33 jaar sta ik op een podium en presenteer ik voor groepen. Ik vind het heerlijk, maar dit geldt zeker niet voor iedere ondernemer. Veel vrouwelijke ondernemers hebben hier moeite mee. Of kunnen een boost gebruiken om beter te presenteren.

Met deze tips maak jij een goed begin.

Veel succes!

Mona Schuitemaker

www.femalepresencecoach.nl

info@femalepresencecoach.nl





INDEX

Bewustwording	5
Lichaamshouding	6
Jouw beste kant	8
Pak de regie	10
Mindset	13
Smartphone tips	14
Laatste tips	15
Super aanbod	16

Bewustwording

Bewustwording is de eerste stap naar het maken van foto's die echt spreken. Het gaat erom dat je bewust bent van de momenten waarop je jezelf presenteert en hoe je dat doet.



1. Pak je moment. Of je nu aan het netwerken bent, een training volgt, of een webinar geeft. Waar je ook bent voor je bedrijf, je bent altijd bezig met promotie. Zorg dus dat je er overal representatief uitziet. Je weet nooit wanneer er een camera op je gericht staat.



2. Klaar voor de foto.

Bij elke evenement wordt tegenwoordig een (groeps) foto wordt gemaakt. Zorg dat je altijd klaar bent om op de foto te gaan.



3. Bepaal wat je wil laten zien? Welke foto's van andere ondernemers spreken jou aan? Die vage stockfoto van een cappuccino? Vast niet. Liever kijken we naar echte mensen. Laat daarom zien wie jij bent en waar je voor staat.



Lichaamshouding

De manier waarop je staat, zit of beweegt heeft een enorme impact op hoe je overkomt op foto's. We kijken graag naar mensen met een zelfverzekerde uitstraling. Met een zelfverzekerde uitstraling is het verkopen van je aanbod een stuk makkelijker!

4. Oefen je houding.

Schouders naar achteren, kin omhoog. Wen jezelf er aan om altijd een trotse houding aan te nemen, zeker als je op de foto gaat. Die rechte rug en opgeheven kin laten meteen zien dat je er staat.

5. Voorkom de 'dubbele kin' look.

Strek je hoofd een beetje naar voren. Zo houd je je kaaklijn strak en vermijd je dat ongelukkige shot van onderaf. Simpel, maar super effectief!

Verdeel je gewicht

Deze foto heb ik zelf gemaakt met 10 seconde sluitertijd, dit is genoeg tijd om een mooie pose aan te nemen.



6. Verdeel je gewicht slim.

Als je staat, verplaats dan je gewicht naar één been. Dit zorgt voor een natuurlijke, ontspannen houding. Zo zie je er extra goed uit op foto's.

7. Sta stevig.

Laat die houding spreken! Sta stevig, met wat attitude. Zo maak je jezelf en je foto direct interessanter. Je wilt immers gezien worden, toch?

Maak een mantra van “schouders na achteren en kin omhoog”

Jouw beste kant

Denk jij ook dat je nooit leuk op de foto staat? De enige manier om dat te veranderen is ontdekken wat jouw beste kant is, welke glimlach en houding je bij jezelf het leukst vindt, en welke kleuren je goed staan.

Hoe je denkt dat je op een foto staat



Hoe je er echt op staat





8. Ontdek je beste hoek en glimlach.

Neem eens een uur de tijd om foto's van jezelf te maken vanuit verschillende hoeken. Probeer eens verschillende outfits, lach voluit of glimlach half, zit of sta. Oefen je lichaamshouding en kijk of je foto's kunt maken waar je echt tevreden mee bent.

9. Kies rustige patronen. Kies voor kleding die jouw gezicht complimenteert in plaats van afleidt. Vermijd drukke patronen die de aandacht wegnemen. De aandacht moet naar jouw uitstraling!

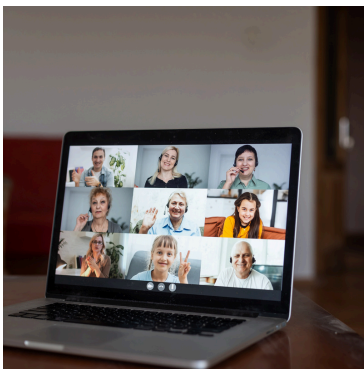
10. Pak de hakken uit je kast. Draag schoenen met een hak voor een andere lichaamshouding en uitstraling. Hou je niet van hakken? Ga dan subtiel op je tenen staan. Het geeft hetzelfde effect en kan net dat beetje extra lengte en flair geven.

11. Gebruik je handen. Weet je niet wat je met je handen moet doen? Plaats je duim in je zak en je hand eroverheen voor een casual look, houd iets vast of plaats je hand nonchalant in je zij. Dit ziet er natuurlijk uit en geeft je pose een ontspannen uitstraling.

12. Houd je telefoon iets hoger. Houd je telefoon altijd iets hoger wanneer je een foto van jezelf maakt. De lichtinval wordt dan mooier, waardoor jouw foto er meteen professioneler uitziet.

Pak de regie

Neem de controle over hoe je op foto's en video's staat. Het is tijd dat jij gaat bepalen hoe je op foto's staat.



13. Neem de regie over de groepsfoto tijdens webinars. Als je zelf een webinar geeft, stel dan voor om de groepsfoto net zo zorgvuldig te maken als bij een live evenement. Laat iedereen weten dat er een foto wordt gemaakt, tel even af, en zorg dat iedereen er met een lach op staat.



14. Vraag hetzelfde als je deelnemer bent. Vraag gerust of de host even wil aftellen of een moment wil nemen zodat iedereen er goed en energiek op staat.



15. Stuur de fotograaf aan. Vraag je iemand om een foto te nemen, vertel dan hoe je het wilt hebben. Ik zeg bijvoorbeeld altijd: "Niet inzoomen, dat kan ik later zelf wel. doen." (Zo weet ik zeker dat mijn voeten er ook op staan)



Dat doen mijn business buddy's en ik ook als we samen komen.

16. Bespreek de look. Organiseer jij met een andere ondernemer een event? Stem dan af wat je aantrekt. Je wil niet dat de een in gala verschijnt en de ander in spijkerbroek. Maak een paar mooie foto's samen die je weer kunt gebruiken voor de promotie van jullie volgende event.

17. Plan samen fotosessies. Spreek altijd vooraf af met een mede-ondernemer dat jullie foto's gaan maken. Zo kun je ervoor zorgen dat jullie allebei goed op de foto staan en dat er aandacht is voor details.

18. Neem dat extra jasje mee. Als je weet dat je naar een fotogenieke locatie gaat, neem dan een extra jasje of accessoires mee. Zo maak je meerdere leuke, verschillende foto's. Dit is de eerste tip die ik geef bij mijn podium en pitch trainingen. Je staat dan zeker op een podium, en hoe leuk is het om daar foto's van te hebben voor je website of socials?

19. DURF TE OVERDRIJVEN.

"Doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg" moet je écht vergeten.

Maak volgende keer eens een foto van jezelf in een pose waarbij jij misschien denkt: "Dat is overdreven" Je zult zien dat dat juist een geweldige foto wordt.



20. DURF TE VRAGEN.

Ik was laatst op een livedag en daar zou ik met mijn business buddy's foto's maken voor een nieuw concept. We hadden vooraf natuurlijk de kleding besproken, dus dat zat goed. Maar ik zag een bekende en die had geweldige schoenen aan die perfect bij mijn outfit zouden passen. Ik heb gevraagd of ik ze even mocht lenen voor de shoot en dat mocht 😊



Mindset

Je mindset is cruciaal voor hoe je overkomt op foto's.
Met de juiste mindset straal je vertrouwen en authenticiteit uit.

21. Visualiseer je succes. Neem voor je een foto maakt, een moment om je voor te stellen hoe je eruit wilt zien op de foto. Denk aan hoe je zelfverzekerd en succesvol overkomt. Deze positieve visualisatie helpt je om die energie mee te nemen in je houding en uitstraling.

22. Laat perfectionisme los. Foto's hoeven niet perfect te zijn om impact te hebben. Vaak zijn de momenten waarop je je spontaan en authentiek voelt, juist de momenten die het meeste aanspreken. Laat los dat alles precies goed moet zijn.

23. Wees jezelf. Probeer niet te veel na te denken over hoe anderen je zullen zien. Als je authentiek en jezelf bent, straalt dat door in je foto's, en dat is wat mensen aantrekt.

24. Focus op het grotere plaatje. Denk aan het doel van de foto's, wat wil je ermee bereiken? Wanneer je jezelf richt op het grotere plaatje, zoals het aantrekken van klanten of het promoten van je merk, worden kleine onzekerheden minder belangrijk.



Smartphone tips

25. Schone lens, betere foto. Zorg voor een schone lens!
Gebruik een brillendoekje om de lens even snel op te poetsen.
Kleine moeite, groot verschil.

26. Maak de foto staand én liggend. Zorg ervoor dat je de foto's zowel staand als liggend maakt. Zo kun je ze in verschillende formaten gebruiken—handig voor social media, websites, en andere uitingen.

Tip: Stel je telefoon in op de verhouding **9:16** als je foto's maakt voor Instagram.
Zo voorkom je dat er blokken boven en onder de foto verschijnen bij je stories.



27. Film een kort stukje video. Als je toch bezig bent, maak ook even een korte video. Je hoeft niets te zeggen, loop gewoon een stukje of maak een simpele beweging. Plaats er tekst overheen voor een leuke reel.

28. Varieer. Maak verschillende soorten foto's: van dichtbij, van veraf, zittend, staand — je snapt het wel. Hoe meer variatie, hoe meer mogelijkheden je hebt om leuke content te maken.

29. Gebruik handige templates. Apps zoals CapCut en Instagram hebben handige templates waarmee je makkelijk reels kunt maken van je foto's. Je voegt je foto's toe en voilà, je hebt meteen weer content om te delen.

30. Gebruik de 'burst' modus voor spontane foto's. Als je meerdere foto's snel achter elkaar maakt (burst mode), krijg je spontane en natuurlijke beelden.

Laatste tips

Met de juiste hulpmiddelen en attributen kun je jouw foto's een professionele uitstraling geven.

31. Maak oogcontact met jezelf bij een selfie. Dit zorgt voor een zelfverzekerde uitstraling op de foto.

32. Een budgetvriendelijke selfie ringlight.

Met zo'n klein lampje in je tas, die je zo over je telefoon schuift.

Heb je altijd extra licht bij de hand.

Deze haal je voor een paar euro bij de action.



33. Neem een kleine tripod of selfie stick mee. Deze zijn klein en licht om mee te nemen en helpen je om stabiele foto's of video's te maken zonder hulp van anderen.

Super handig als je alleen op pad bent!



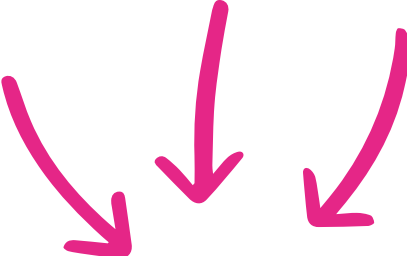
34. Altijd een foto maken, geen spijt achteraf. Neem altijd een foto van jezelf, zelfs als je twijfelt of je die uiteindelijk wilt gebruiken. Je kunt er later altijd voor kiezen om de foto niet te gebruiken, maar als je geen foto maakt, is die kans voorgoed voorbij.

35. Let op stickers en labels. Let er altijd op dat er geen labels uit je kleding steken of dat er bij je schoenen de prijssticker nog zichtbaar is. Attendeer anderen hier ook op als je ziet dat ze een foto maken.

Als je een ander **empowered**, krijg je dezelfde energie terug.



SUPER AANBIEDING VOOR JOU



Power Presence Scan

Hoe zou het voor je zijn als gelijk bruikbaar advies krijgt waardoor jouw zakelijke presentatie instant een stuk professioneler is? Dit kan advies zijn over je online presentatie tijdens een webinar of voor je socials. Je krijgt dan 30 minuten 1:1 coaching via teams. En nee, dit is geen oppervlakkige feedback. Jij levert het materiaal aan, ik duik er helemaal in. Ik bekijk je video's, foto's, socials én je hele website vóór onze sessie.

Dus geen lang traject maar gelijk direct toepasbaar advies die echt het verschil gaat maken in je presentatie.

En het leukste is met deze code **ebookkorting** krijg je €20,- korting. Op de al belachelijk lage prijs van €99,-. Wacht niet te lang want ik heb maar 4 plaatsen per maand.

Say no more, ik wil die scan





*We should all start
to live before we get
to old. Fear is
stupid. So are
regrets.*

— **Marilyn Monroe**

Krijg 20,- korting met deze code
ebookkorting

Als je weet dat jouw presence
beter kan, wacht dan niet
langer en boek gelijk je **Power
Presence Scan**. Hierna voel je
jezelf veel zekerder tijdens je
presentatie en maak je ook
makkelijker meer omzet.

Vaak maken een paar kleine
veranderingen een groot
verschil. Dus laat mij je helpen
met een verpletterende
presence zodat je zelfverzekerd
nieuwe klanten kunt maken.



Review

Power Presence Scan



Voor



Na

Door de Power presence scan
van Mona is mijn online
presentatie 10x beter
geworden. Nu vind ik het ook
leuk om beeldmateriaal te
maken.

Gretha Meijer

★★★★★

Beeldcoach - www.eigentaalinbeeld.nl

Review

Hoe Mona je laat zien hoe je jouw podium pakt is echt goud. Mona verzorgde een training op de roze loper voor de deelnemers van mijn programma en wat was het genieten! "Maak je groot. Neem de tijd. Own the stage." Super belangrijk om als (online) ondernemer goed te kunnen, want verkopen draait om energie. Offline én online. Van voorzichtig naar voren schuifelen, gingen mijn deelnemers naar stralend zichzelf voorstellen. LOVE IT.

Christel Verbiesen



Marketingstrateeg - www.christelverbiesen.nl



Review

Ik word altijd heel ongemakkelijk als ik voor de camera sta. Mona zei op een live event waar wij beiden waren en content moesten maken, ik ga leuke foto's van je maken. Ze zei doe je schoenen uit en doe dit hesje aan voor een andere look. Zij weet vanuit elke hoek iets magisch te creëren, waardoor elke foto bijzonder wordt. Echt een gave heeft deze vrouw! Ik voelde mijzelf letterlijk groeien. Ik ben zo ontzettend blij met mijn foto's

Sandra van der Geer



E mail marketing specialist - www.konitzcreations.nl





Mona is een fantastisch visitekaartje van haar eigen aanbod. Als je wilt leren hoe je jezelf zelfverzekerd presenteert als je met nieuwe mensen in gesprek bent, dan moet je bij haar zijn. Ik weet nu hoe ik zowel in woorden als in presentatie een goede eerste indruk maak.

Rimke de Groot



Seo specialist - www.ikhelppjouonline.nl



Mona heeft mij geleerd mijzelf altijd en overal te kunnen presenteren. Door haar weet ik nu in elke situatie hoe ik overkom en over wil komen. Dat wat ik voel en weet dat ik dat uitstraal, want dat is essentieel voor mij als ondernemer. Mona heeft met haar vele jaren aan ervaring onwils veel goede feedback en ze stopt niet voordat je deze tips ook helemaal toepast.

Myriam Zwerver

A.I specialist - www.myriamzwerver.nl



Succes!

Bedankt voor het lezen van mijn tips, ik hoop echt dat je ze gaat gebruiken en dat je jezelf zelfverzekerd gaat presenteren. Je bent ondernemer geworden om anderen te helpen. Laat jezelf dus zien, ga posten, ga netwerken, ga spreken!

Pak je podium, je kunt het.

Mona Schuitmaker





Copyright

Copyright Female Presence Coach 2025

Tekst: Mona Schuitemaker

Fotografie: Lia Zaal, Renee van der Heide, Inge Smulders,
Melissa Muilwijk en Mona Schuitemaker

Make-up: Ria Kap, Mona Schuitemaker

Alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld behoren de rechten van deze inhoud bij Mona Schuitemaker. Overname of gedeeltelijke overname is niet toegestaan. Plaatsing of het commercieel gebruiken van de inhoud is tevens niet toegestaan. Het linken of verwijzen naar deze inhoud is toegestaan, mits met schriftelijke toestemming van Mona Schuitemaker.

