

MANNEN OP HAKKEN

CATWALKTRAINING ALLEEN VOOR VROUWEN? STEEDS MEER MANNEN TREKKEN OOK DE HOGE HAKKEN AAN. WAAROM? OM HUN ZELFVERTROUWEN OP TE VIJZELEN.

Runway coach J. Alexander geeft het goede voorbeeld.



Stoere mannen die vrijwillig een middag op pumps gaan lopen om hun *inner beauty* naar buiten te laten komen. Bij

catwalktraining denk je niet meteen aan een zaal vol kerels, maar toch gebeurt dat steeds vaker. Initiatiefneemster Kim Vos krijgt steeds meer mannelijke clientèle. “Ik heb wel vaker mannen een cursus gegeven, maar sinds kort krijg ik steeds meer aanvragen van grote bedrijven. Ik heb laatst zelfs een catwalktraining gegeven aan de medewerkers van het ministerie van financiën”, vertelt Kim. Ze legt uit hoe ook een ambtenaar zijn voordeel kan doen met een middagje paraderen op hoge hakken. De cursus is namelijk veel meer dan het onder de knie krijgen van je *signature walk*. Kim: “De looptechniek alleen is leuk, maar het gaat er uiteindelijk om dat je op een non-verbale manier laat zien wie je bent. Ik leer mensen om blij te zijn met zichzelf en hoe ze dat kunnen uitstralen door middel van hun lichaamshouding.” Binnenstappen op kantoor en iedereen verpletteren met een zelfverzekerde uitstraling, daar hebben mannen wel oren naar. Maar voordat ze blakend van zelfvertrouwen een gelikte powerpointpresentatie kunnen weggeven, moeten ze eerst leren om op hoge hakken over de catwalk te trippelen. En dat betekent voor de meesten toch het nemen van een hoge drempel. “De eerste reactie is vaak wel ‘Ik ben toch geen homo’,” geeft Kim toe, “maar na die eerste *no way*-reacties is er met de juiste aanmoediging altijd wel één man die het aandurft. Meestal volgt de rest dan vanzelf, want ze willen ook niet onderdoen voor hun collega’s.” En zodra de eerste schaamte is overwonnen, zijn de heren vaak nog enthousiaster dan hun vrouwelijke medecursisten. “Mannen gaan er echt voor”, zegt Kim. “Sommigen trekken die hakken aan en lopen er zo mee weg. Maar er zijn ook mannen die met knikkende knieën hun eerste pasjes maken.” Je kunt natuurlijk ook op platte stappers aan je lichaamshouding werken,

maar toch is het volgens Kim effectiever om dat op pumps te doen. Het gaat erom dat je iets totaal anders durft te doen. De directeur van de Rijksacademie voor Financiën en Economie nam zelf het initiatief voor het bedrijfsuitje van zijn medewerkers en vond de hoge hakken een must. Een *open mind* en buiten de gebaande paden treden is namelijk de kracht achter een succesvolle werknemer. En van het krijgen van complimenten bloeit iedereen op. Kim is geen strenge juf die vertelt wat je allemaal verkeerd doet; ze benadrukt juist je pluspunten: “Als iemand onzeker is, hoef ik dat niet te vertellen – dat weten ze zelf ook wel. Ik geef juist complimenten. Ik analyseer hun lichaamstaal en vertel wat hun sterke punten zijn. Je ziet meteen resultaat: mensen krijgen een twinkeling in hun ogen, dat is zo mooi om te zien.” Kim weet als voormalig model precies wat vernietigende kritiek kan doen met je zelfvertrouwen. Vier jaar geleden besloot ze het over een andere boeg te gooien en mensen op een positieve manier te leren hoe je je het voordeligst kunt presenteren. Het begon met trainingen aan modellen tijdens de Amsterdam Fashion Week, maar nu kan iedereen terecht bij haar eigen bedrijf Bdifferent. Aanstormende modellen, hippe dertigers, vrouwen van allerlei pluimage, en nu dus ook mannen. Vooral nuchtere Hollanders kunnen wel een cursus gebruiken. Kim: “Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg, is een typisch Nederlandse houding. Iedereen heeft iets unieks en dat mag je laten zien. Je kunt juist uitstralen: hier ben ik!” ■

Is dit Wouter Bos op hakken?

