



Tips om namen te onthouden

Daar sta je dan, op het moment van een nieuwe ontmoeting of tijdens een presentatie, en binnen enkele seconden ben je de naam van iemand vergeten. Hier volgen zeven tips om namen beter te onthouden:

Benadruk het belang:

Het is cruciaal om het onthouden van namen belangrijk te vinden. Het gebruik van iemands voornaam kan de communicatie niet alleen vergemakkelijken, maar het maakt ook echt indruk. Het geeft een gevoel van erkenning en waardering. Zorg er dus voor dat je dit als een fundamentele houding aanneemt.

Bekijk de namen vooraf:

Als je een presentatie geeft of deelneemt aan een vergadering, neem dan de tijd om van tevoren de deelnemerslijst door te nemen. Dit helpt je om de namen visueel te herkennen. Wanneer je vervolgens iemand ontmoet en een handdruk uitwisselt, wordt de naam nogmaals vermeld, waardoor je een visuele koppeling met de persoon maakt.

Spreek de naam uit:

Wanneer je iemand zijn of haar naam hoort, zeg deze dan hardop, bijvoorbeeld: "Hallo Michael, fijn dat je er bent. Welkom!" Dit helpt niet alleen bij het onthouden, maar maakt de ontmoeting ook persoonlijker.

Visualiseer naam en gezicht:

Probeer de naam samen met het gezicht van de persoon te visualiseren. Dit versterkt de associatie tussen de twee.

Maak associaties:

Koppel de naam aan iets of iemand die je al kent. Dit kan een kenmerk zijn, zoals "Patricia met de paarse sjaal", of een persoonlijke connectie, zoals "Saskia gaat altijd met Annelie op vakantie".

Herhaal de naam:

Gebruik de naam meerdere keren tijdens het gesprek. Dit helpt niet alleen om de naam te onthouden, maar toont ook interesse in de persoon.

Wees niet bang om opnieuw te vragen:

Als je de naam vergeten bent, aarzel dan niet om nogmaals naar de naam te vragen. Het is beter om het nog een keer te vragen dan de naam verkeerd te gebruiken of helemaal niet te gebruiken.

Het volgen van een communicatietraining kan verder helpen om deze vaardigheden te ontwikkelen. Op onze website kun je meer informatie vinden over ons aanbod, leden krijgen korting krijgen op onze trainingen.