

SMALLTALK | ON-DEMAND

Contact maken en loskomen

Een goed praatje voelt licht. De ander voelt zich op zijn gemak en jij ook. In dit deel oefen je nabijheid, lastige onderwerpen, de groep en het afscheid.

In het kort

- Geef iets van jezelf en laat de ander schitteren.
- Buig lastige onderwerpen vriendelijk om.
- Sluit rustig aan bij een groep, en neem positief afscheid.

1. Zo verklein je de afstand

- **Geef en neem:** vertel iets van jezelf. Houd het in balans.
- **Laat de ander schitteren:** vraag naar waar de ander trots op is.
- **Zoek overeenkomsten:** een ongewone overeenkomst verbindt sterker.
- **Blijf positief:** meld liever iets leuks dan iets vervelends.

2. Lastige onderwerpen ombuigen

Onderwerp	Zo buig je het om
Salaris en geld	Dat houd ik voor me. Hoe was jouw vakantie?
Roddel	Daar weet ik te weinig van. Hoe gaat jouw project?
Politiek en geloof	Daar denk ik nog over na. Wat doe jij dit weekend?
Ziekte en zorgen	Vraag wat de ander wil: "Wil je erover praten, of liever niet?"

3. Aansluiten en afscheid nemen

- **Kijk eerst:** staat een groep los en open, of dicht als een blok?
- **Luister mee:** knik en wacht op een opening. Begin kort.
- **Afscheid:** let op een stilte of een blik door de zaal. Rond positief af.
- **Netwerkend afscheid:** stel de ander voor aan iemand anders.

Valkuilen

- Te snel te persoonlijk worden.
- Weglopen met "ik ben zo terug" en niet terugkomen.
- Op je telefoon kijken om een gesprek af te kappen.
- Je in een dichte groep naar binnen praten.

OEFENING

Mijn plan voor vier weken

Leg de lat in kleine stappen hoger.

1. **Week 1, groet iemand en zeg één zin. Bij wie?**

---

2. **Week 2 en 3, houd een praatje vier minuten vol. Waar?**

---

3. **Week 4, mijn eigen situatie. Mijn afrondzin:**

Terugkijken

Wat lukte, en wat viel mee?

Gebaseerd op: Martin (2009), Geen blad voor de mond, talktool 1, 2, 3, 4 en 6 (Trainingsbibliotheek). Ombuigzinnen en oefenladder: eigen ontwerp. Bewerkt voor Gek op het gesprek.