

VERSTERK JE PERSOONLIJKE COMMUNICATIE

en ervaar meer invloed,
meer rust en meer
zelfvertrouwen.

WERKBOEK



JOUR COMMUNICATIEBUREAU

LOES BROEN

Hi, leuk dat je er bent!

We communiceren wat af met z'n allen.

Communicatie wordt vaak gezien als makkelijk. Als iets dat iedereen kan. Want ja, een gesprekje voeren, een presentatie houden of (online) een netwerkevent bijwonen, dat stelt toch niets voor? Dat doen we allemaal.

Maar waarom voelt het soms dan toch zo ingewikkeld?

We communiceren de hele dag wat af met z'n allen. Toch gaat het de één beter af dan de ander. Uit ervaring kan ik zeggen dat het in ieder geval kan LIJKEN alsof het iedereen makkelijk af gaat. Maar dat is vaak niet zo. Natuurlijk heb je natuurtalenten. Mensen die een geboren leider zijn. Die zonder enige moeite hun praatje klaar hebben en hun stem overal laten horen.

Mijn missie met Jouw Communicatiebureau is het versterken van je verbale- en non-verbale communicatie. Ofwel je persoonlijke communicatie. In mijn blogs lees je hier alles over en vind je oefeningen om effectiever te communiceren.

Dit werkboek richt zich speciaal voor jou, op jezelf voorstellen in (online) meetings, het geven van een presentatie of het voeren van een lastig gesprek. Je vindt hier vier oefeningen om je persoonlijke communicatie te versterken.

Doe deze oefeningen twee weken consistent. En je zult merken dat het makkelijker wordt om je uit te spreken.

SUCCES!

Groetjes,
Loes



1. Versterk je communicatieskills met deze oefening.



Stel jezelf voor tijdens een (Zoom)meeting, op een (online) netwerkevent of tijdens een kennismakingsgesprek met een nieuwe collega.

Schrijf een korte intro over jezelf. En zorg voor een vraag voor degene die je ontmoet zodat je daadwerkelijk een gesprek gaat voeren.

Spreek je uit in een meeting

Schrijf van tevoren 1 à 2 punten op die je per se wilt benoemen.

- Uiteraard gebaseerd op de agenda en jouw ervaring. Als iemand anders voor jou zijn punt maakt, reageer positief en ga vanaf daar verder.

- Vraag aan de voorzitter of je op de agenda gezet kunt worden.
- Als je het woord neemt, denk dan aan 'dé 3 onderdelen' oogcontact, lichaamstaal en stemgeluid'.
- Als je iemand je iets vraagt, antwoord met een hele zin en gebruik je laatste zin om je punt samen te vatten.

Stel een vraag tijdens een netwerkevent

In het kader van 'niet leuk, toch doen': stel een vraag tijdens een (online) netwerkevent. Schrijf een gedachte / vraag op terwijl je luistert naar een spreker en gebruik het 'Raise Hand' icoontje in Zoom om je vraag te stellen. Schrijf een mogelijke vraag op. Vergeet niet om ook een je in 1 zin kort te introduceren.



2. Bekijk andere sprekers

Wie dat zijn? Nou iedereen die praat. Gebruik dit feedbackformulier om strategisch de communicatieskills te analyseren van diegene die aan het woord is.

NAAM SPREKER

WAT SPREEKT ME AAN

WAT SPREEKT ME NIET AAN

NAAM SPREKER

WAT SPREEKT ME AAN

WAT SPREEKT ME NIET AAN

NAAM SPREKER

WAT SPREEKT ME AAN

WAT SPREEKT ME NIET AAN



3. Vraag feedback op je communicatie

Stel je moet een presentatie geven of een moeilijk gesprek voeren. Oefen met een collega of vriend/vriendin. Vraag achteraf (als dat mogelijk is) feedback aan degene met wie je geoefend hebt. Ze kunnen dan dit formulier invullen. Bij de scores betekent 1 niet goed en 5 zeer goed.

NAAM SPREKER

POSITIEVE FEEDBACK

VERBETERPUNTEN

DATUM

STRUCTUUR

SCORE

1 2 3 4 5

- Krachtige opening en goede afsluiter
- Duidelijke kop en staart
- To the point en binnen de gestelde tijd

BOODSCHAP

SCORE

1 2 3 4 5

- Duidelijke kernboodschap
- De boodschap past bij de doelgroep
- In de boodschap zit een call to action (wanneer nodig)

INHOUD

SCORE

1 2 3 4 5

- De inhoud is te begrijpen
- Er wordt geen jargon gebruikt
- Voorbeelden zorgen voor verduidelijking

NON-VERBALE COMMUNICATIE

SCORE

1 2 3 4 5

- Er is genoeg oogcontact
- Open en effectieve lichaamstaal
- Er is variatie in toon en stemgeluid

AANWEZIGHEID/PRESENTATIE

SCORE

1 2 3 4 5

- Zelfvertrouwen, energie
- Authenticiteit
- Minimale opvulwoorden (uh, hè)

4. Hou je voortgang bij

Schrijf je ervaring op na elk moment dat voor jou belangrijk was. Het maakt niet uit of het een gesprek was, een presentatie of dat je tijdens een meeting je zegje hebt gedaan. Het gaat om hoe het proces. En door dat bij te houden zul je door tijd heen positieve veranderingen zien.

DATUM

ROL

SCORE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

WAT GING GOED?

WAT KAN IK DE VOLGENDE KEER BETER DOEN?



KRACHTIG COMMUNICEREN MET ZELFVERTROUWEN

Communicatie is een skill, geen talent. Je kunt het oefenen. Je kunt leren om je uit te spreken. Je kunt leren om anderen te overtuigen. Je kunt leren om zichtbaar te worden. En je kunt leren om gehoord te worden. En dit geldt voor iedere situatie.

Ik hoop dat dit werkboek je enige houvast biedt in situaties waar jij jezelf wilt laten horen en zien.

Meer communicatietips op het gebied van verbale en non-verbale communicatie lees je in [mijn blog](#). Wil je weten hoe je jouw non-verbale communicatie in je voordeel kunt gebruiken? Download dan voor 9,95 mijn e-guide '[Eén blik zegt meer dan 1000 woorden, of niet?](#)'

In 25 pagina's lees je alles over de invloed van non-verbale communicatie op jezelf, op anderen én hoe je jouw non-verbale communicatie in jouw voordeel kunt gebruiken.

Weet je, we zijn allemaal op zoek naar manieren om ons krachtig te voelen, zelfverzekerd. Dat is gewoon mogelijk. En dat hoeft niet per se heel ingewikkeld of diepgaand te zijn. Dat kun je bereiken door je persoonlijke communicatie aan te pakken op het gebied van je taalgebruik en je non-verbale communicatie.

Daarmee creëer je de jij die jij wilt zijn. En ja, dit klinkt zweveriger dan ik het bedoel. Je wordt gezien. Je wordt gehoord. Je neemt je ruimte in; letterlijk en figuurlijk.

Je kunt invloed uitoefenen door je uit te spreken. Door je grenzen aan te geven. Of door je non-verbale communicatie in je voordeel te gebruiken.

Ik ben heel erg benieuwd wat je van dit werkboek vindt. En ik zou het heel erg leuk vinden om iets van je te horen!

CONNECT MET ME



JOUW COMMUNICATIEBUREAU

LOES BROEN