MODULEBESCHRIJVING

Gehoord worden: het woord nemen en houden

Adaptieve module | ~20 min

Een goed idee dat slecht wordt gebracht, verdwijnt in de vergadering, en wie het bedacht, zwijgt uiteindelijk. Niet de grote jaarpresentatie, maar het spreken van alledag. Daaraan werkt deze module: woorden die u vervangt, een ademhaling voordat u spreekt, de precieze zin als iemand u onderbreekt. De module pakt ook het eerste obstakel aan: de stem in uw hoofd vóór de vergadering.

LEERDOELEN

01 Woorden die uw boodschap afzwakken (“ja, maar”, zou-zinnen, een excuus vooraf) vervangen door stellige formuleringen.

02 Zinnen schrappen die alleen aankondigen wat u gaat zeggen, en uw eerste tien seconden zorgvuldig opbouwen.

03 Uw uitstraling opbouwen met houding, blik, ademhaling en bewust gekozen stilte, in de zaal en online.

04 Op het juiste moment het woord nemen, het vasthouden als iemand u onderbreekt en uw eerste publiek overtuigen: uzelf.

DOELGROEP

Iedereen die wil dat de eigen ideeën in vergaderingen gehoord worden, in de zaal en online.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Deze maand zijn drie offertes met een fout in de afmetingen naar klanten gegaan. Lucas, accountmanager, wil een korte checklist voorstellen om vóór elke verzending af te vinken. Tijdens het rondje in het teamoverleg heeft Lucas twee minuten spreektijd. Wat moet Lucas als eerste zeggen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Metadiscours (uw betoog structureren en aankondigen) – Z. Harris (1959), uitgewerkt door K. Hyland.
- Zelfeffectiviteit en innerlijke dialoog – A. Bandura (1977).
- Afthonios-kader: overzicht “remmende woorden → stuwende woorden” + uw plek innemen.

BRONNEN & REFERENTIES

- Albert Mehrabian, studies uit 1967 naar incongruente emotionele boodschappen: als woorden en lichaam elkaar tegenspreken, geloven we het lichaam
- Metadiscours: begrip dat in de taalkunde wordt gebruikt (Z. Harris, 1959; K. Hyland, Metadiscourse, 2005)
- “Remmende woorden / stuwende woorden”: gangbare terminologie in professionele coaching
- Graham Bodie (2010) – spreekangst begrijpen en mensen daarbij begeleiden

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 11 november 2026