

praatje

Word in 5 stappen een

Praatjes maker

Partners:



Hoi,

Mijn naam is Roderik en ik ben dol op praatjes. Juist op die kleine. Bij de bakker. In de trein. Met iemand die je eigenlijk helemaal niet kent.

Toch gebeurt dat steeds minder. Vooral omdat je denkt dat de ander daar niet op zit te wachten. En die ander denkt dat ook, dus gebeurt er niets.

En het is natuurlijk ook een beetje spannend. Al blijkt uit onderzoek dat gesprekken met onbekenden bijna altijd beter verlopen dan je vooraf verwacht.

Sterker nog: een praatje maakt je vrolijker, gezonder en creatiever. En het mooie is, iedereen kan het leren. Jij ook!

Daarom heb ik deze minicursus gemaakt. Zullen we gewoon beginnen?

Roderik Schaepman
Initiatiefnemer Praatje

Stappenplan

We bouwen het rustig op. Van kijken naar een praatje. Met kleine opdrachten die je zo gedaan hebt.

STAP 1 Kijk



STAP 2 Glimlach



STAP 3 Groet



STAP 4 Compliment



STAP 5 Praatje



Kijk

**Een praatje begint niet met praten,
maar met opkijken.**

**We kijken steeds vaker naar een
scherm.
En daardoor wat minder naar elkaar.**



Je opdracht

Ga naar een plek waar mensen zijn.
Leg je telefoon even weg. En kijk eens om je
heen.

En... kijkt er iemand terug?

Glimlach

Een glimlach is misschien wel het kleinste cadeautje dat je iemand kunt geven.

**En het leuke?
Vaak krijg je er gewoon eentje terug.**



Je opdracht

Glimlach vandaag naar drie mensen die je niet kent.

Wedden dat er iemand teruglacht?

Groet

Veel mensen vinden het leuk om begroet te worden.

Ze wachten alleen vaak tot de ander begint.



Je opdracht

Groet vandaag drie onbekenden.
Gewoon met een “hoi”.
Of een “goedemorgen”.

Meer hoeft niet.

Compliment

Een compliment duurt maar een paar seconden.

Maar het kan iemands hele dag goedmaken.



Je opdracht

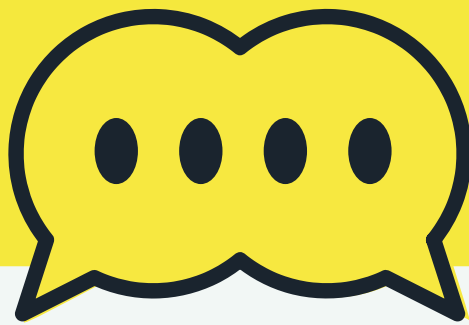
Geef vandaag iemand een klein complimentje. Gewoon iets wat je opvalt.

Bijvoorbeeld: "Mooie jas." "Leuke hond."
"Gezellige lach."

Praatje

Een praatje lijkt iets kleins, maar doet iets groots.

Tijd voor je eerste praatje met een onbekende. Je bent er klaar voor.



Je opdracht

Maak vandaag een praatje met iemand die je niet kent. Begin klein. Met een vraag, een opmerking of een compliment.

Meer heb je niet nodig.

Gespreks starters

Je hoeft geen perfecte openingszin te hebben. Vaak is iets kleins al genoeg.

Bijvoorbeeld:

Vandaag	"Nog iets leuks gedaan vandaag?"
Overeenkomsten	"Sta jij hier ook al lang te wachten?"
Omgeving	"Wat vind jij van deze plek?"
Compliment	"Mooie jas! Waar heb je die vandaan?"
Groetsmoesje	"Weet jij een leuk koffietentje in de buurt?"
Helpend handje	"Weet jij welke kant ik op moet?"
Vandaag	"Wat een weer hè?"
Smartphone	"Heb jij een goede podcast-tip?"
Of gewoon eerlijk	"Ik doe een experiment en jij bent mijn eerste praatje!"

Gelukt!

Je keek. Je glimlachte. Je groette. Je gaf een compliment. En je maakte een praatje.

Je bent nu officieel een Praatjesmaker!

Blijf vooral oefenen met praatjes maken. Daarmee word je er zelf steeds een beetje beter in én inspireer je anderen om ook vaker een praatje te maken.

Blijf vooral oefenen! Ken je iemand die deze minicursus ook wel kan gebruiken? Verwijs naar **www.praat.je**.



Meer Praatje

Praatje helpt om meer contact te maken met de mensen om je heen.

De app

Voor als je er echt werk van wil maken. Nog meer uitdagingen, gespreksstarters en tips.

De “Week van het Praatje”

Een week vol kleine opdrachten en uitdagingen om heel Nederland aan de praat te krijgen.

Lesprogramma

Ook in de klas helpen we via een leuk lesprogramma om makkelijker contact te maken.

Organisaties

Samen maken we werkvloeren, buurten en wachtkamers een stukje socialer en gezelliger.

Meer weten? Kijk op **www.praatje**

**Samen
krijgen
we heel
Nederland
weer aan
de praat.**



praatje