

Vind jij het lastig om een praatje te maken met onbekende mensen op een congres of netwerkborrel? Dan is dit artikel voor jou. Coach en trainer Jocelyn Rebbens geeft je tips voor small talk, zodat je gesprekken kunt voeren met iedereen.

# DE KUNST VAN KOETJES EN KALFJES



**J**e gaat in je eentje naar een congres toe met het idee om leuke netwerkcontacten op te doen met vakgenoten. Maar dan sta je in de pauze bij het lunchbuffet en zie je alleen maar mensen die in groepjes staan te praten. De sociale angst slaat ineens toe. Hoe begin je nou een gesprek met iemand? En nog lastiger: waar ga je het dan over hebben zonder dat er akelige stiltes vallen of je gesprekspartner na een paar minuten al over je schouder kijkt of er een interessantere vakgenoot aankomt? Je bent je zo druk aan het maken dat je helemaal vergeet om gewoon een gesprekje te beginnen met iemand. En dan is de pauze alweer voorbij.

### PERSOONLIJK CONTACT

Is bovenstaande situatie voor jou herkenbaar? Je bent niet de enige: er zijn veel mensen die moeite hebben met small talk. Volgens onderzoeksbureau Motivaction vindt maar liefst 88 procent van de Nederlanders het lastig om een gesprekje met een vreemde aan te knopen. We denken allemaal dat we interessant moeten overkomen, of we gaan twifelen of iemand anders wel zit te wachten op onze aandacht. En dus proberen we situaties waarbij we moeten small talken met onbekende mensen te voorkomen. Dat is zonde, want small talk is wel belangrijk en kan zelfs in je voordeel werken. “Mensen die wat introverter of

## ‘Met een ongedwongen praatje maak je een goede indruk’

verlegener zijn van nature, vinden small talk lastig omdat ze graag willen dat gesprekken nut hebben. Een praatje over het weer of over het verkeer lijkt dan nutteloos”, zegt Jocelyn Rebbens, eigenaar van trainingsbureau ReBBels en trainer op het gebied van personal branding en effectieve communicatie. “Maar zo’n praatje werkt juist in je voordeel, want het creëert persoonlijk contact, er ontstaat een betere sfeer en je maakt een goede indruk als je een ongedwongen praatje weet te maken, waardoor je op een later moment misschien kennis met die persoon kunt uitwisselen.”

## 10 IJSBREKERS

Weet je niet hoe je een gesprek moet beginnen?

Onderstaande dingen kunnen altijd.

1. Zeg hallo, geef een hand en stel jezelf voor. Of zeg: “Ik zal eerlijk zijn, de enige persoon die ik hier ken is de garde-robejuffrouw en die heb ik 2 minuten geleden ontmoet. Mag ik mezelf even voorstellen aan je?”
2. “Wat inspireerde jou om hier naar toe te komen?”
3. Sta je bij een buffet en weet je niet wat er allemaal in het eten zit? Vraag het aan je buurman of buurvrouw.
4. “Ik hoorde jullie praten over... (bijvoorbeeld vrijwilligerswerk). Wat voor werk doe je?”
5. “Deze netwerkborrels zijn soms zo hectisch. Vind je het goed dat ik even in deze rustige hoek bij je kom zitten?”
6. “Ik hoorde je tijdens de lezing een vraag stellen over... Ik kan je daar wel mee helpen.”
7. “Wat vond je van de sprekers?” (kan altijd)
8. “Ik ben hier voor het eerst en ik heb de indruk dat jij vaker bent geweest. Heb jij tips wat de beste sessies of sprekers zijn om te volgen? Waar ga jij naartoe?”
9. “Heb je gehoord van...?” (actualiteit)
10. “Wat doe je voor je plezier/hobby als je niet aan het werk bent?”

### VOORBEREIDING

Daarom is het belangrijk om jezelf te ‘trainen’ in small talk. Stel: je hebt binnenkort een netwerkborrel waarvan je nu al weet dat je er weinig mensen kent. Wat is dan de eerste stap die je kunt zetten? Jocelyn: “Jezelf voorbereiden. Inventariseer vooraf wie er komen, online staan er vaak al lijsten, en bekijk van welke organisaties deze mensen zijn. Zijn ze werkzaam in dezelfde branche of is het juist een heel andere doelgroep? Het geeft je rust om dit van tevoren al een beetje te weten. Als je specifiek iets uit de borrel wilt halen, bedenk dan hoe jij op een voor jou prettige manier bij dat doel komt. Welke mensen wil je spreken? Bedenk wel: een gesprek is een wisselwerking; vergeet niet alleen te halen, het moet voor hen ook interessant zijn. En leg de lat vooral niet te hoog. Je mag ook gewoon een gezellige avond hebben en je kunt zelf de eindtijd bepalen waarop je naar huis gaat. Als jij het om half 10 zat bent, dan ga je gewoon naar huis.”

### GESPREKSONDERWERPEN

Een goede voorbereiding helpt je om het gesprek wat makkelijker aan te gaan, maar... dan moet je nog wel beginnen. Dat is vaak een kwestie van jezelf overwinnen. “Mensen geloven het nooit, maar ik was vroeger best ver-



legen,” zegt Jocelyn. “Al bij de overgang naar de brugklas wist ik dat je door een verlegen start ook mikpunt kunt worden van de mondige kids. Dat wilde ik niet, dus ik ben door de verlegen momenten heen gegaan. Je moet jezelf overwinnen, dan wordt het uiteindelijk vanzelf gemakkelijker.”

De eerste tip die ze meegeeft: zoek het niet te ver. Durf

vanuit oprechte interesse of nieuwsgierigheid vragen te stellen en kwetsbaar te zijn. Met vragen stellen kom je een eind, want mensen vinden het vaak leuk als iemand ze een vraag stelt en geïnteresseerd in ze is. Dat begint al door bij een evenement de mensen die naast je zitten meteen een hand te geven en je even voor te stellen. Vraag waarom ze er zijn en de kans is groot dat er meteen een gesprek ontstaat. “Je hoeft het niet meteen zwaar of persoonlijk in te steken, begin bijvoorbeeld over iets actueels. Of als het net vakantie is geweest: of diegene een fijne zomer heeft gehad. In trainingen laat ik mensen vaak een paar minuten naar overeenkomsten zoeken en er blijkt bijna altijd wel iets te zijn wat ze allebei doen of wat ze allebei meegemaakt hebben. Daar kun je dan over praten. Het is per situatie en per persoon verschillend wat een goed onderwerp is. Durf te ontdekken!”

## TIPS VOOR SMALL TALK

- Bereid voor wat je kunt voorbereiden.
- Maak het niet te beladen, het sleutelwoord is ongedwongenheid.
- Zet je kwetsbaarheid en eerlijkheid in. Zeg het gewoon als je niet zo goed bent in namen onthouden, dat begrijpt iedereen en het voorkomt potentieel gênante situaties als je de naam van de andere persoon niet meer weet.
- Er is helemaal niets mis met een onderwerp als het weer of het verkeer voor het openen van een gesprek. Iedereen heeft hiermee te maken en dat maakt het gemakkelijk om te reageren.
- Bedenk dat de ander het waarschijnlijk net zo spannend vindt als jij om een gesprek te beginnen.
- Stel vragen, mensen vinden het fijn als iemand anders geïnteresseerd in ze is.
- Neem netjes afscheid als het gesprek je niet bevalt. De wereld is klein, je weet nooit wanneer je de ander weer tegenkomt.

## TECHNIEKEN

Je kunt ook gebruikmaken van bepaalde gesprekstechnieken om het gesprek goed te laten verlopen. Stel bijvoorbeeld open vragen, zodat het gesprek vanzelf door kan lopen. Dus niet *Vond je het een interessante lezing?* maar *Wat vond jij van die lezing?* “Luister goed naar het antwoord en zeg er dan iets op terug vanuit jouw ervaring of mening. Wat ook helpt: een oprecht compliment geven. Dat mag bij small talk best over verzorging en uitstraling gaan, daar is niets mis mee.” Als je merkt dat het gesprek lekker loopt en dat jullie echt geïnteresseerd zijn in elkaar, dan kun je ter afsluiting

# ‘Durf oprecht geïnteresseerd en nieuwsgierig te zijn’

een visitekaartje vragen om later nog eens contact te leggen.

## STOP MET ANGSTDENKEN

Als je deze tips leest, dan lijkt het allemaal best gemakkelijk en vanzelfsprekend. Hoe kan het dan dat zoveel mensen moeite hebben met een ongedwongen praatje? Ga maar bij jezelf na: het komt vaak omdat je last krijgt van gedachten als ‘Ik moet interessant overkomen’, ‘Ik ben niet zo’n prater’ of ‘Ik sta niet graag in de belangstelling’. “Het is een beetje secretaresse-eigen om zo te denken, want ze zijn vaak ondersteunend en staan niet graag in de spotlights,” zegt Jocelyn. “Maar bedenk vooraf dat je vaak met velen bent die het allemaal spannend en lastig vinden. Jij wilt goed overkomen, maar die ander wil ook goed op jou overkomen.” Realiseer je je dat, dan helpt dit vaak om je te ontspannen. Maar het blijft toch vooral een kwestie van dóén. “Stop met al dat angstdenken en ga doen! Dat zegt Debra Fine ook in haar boek *Small Talk* (zie kader). Met één keer een minder gesprek ben je nog geen loser of saaie professional. We slaan allemaal wel eens een flater en die kan juist weer aanleiding tot gesprek zijn. Lach vooral even om jezelf in de vorm van zelfspot of maak een grapje. Dat werkt altijd.”

Verloopt het gesprek ondanks bovenstaande tips nog steeds moeizaam? Dat geeft niet, het kan gebeuren. “Ont-houd dat je niet met iedereen hoeft te klikken. Als het gesprek ongemakkelijk is of gewoon niet vordert, dan mag je ook netjes afscheid nemen en verder wandelen. Maar dan heb je het in ieder geval geprobeerd.”

## BOEKTIPS

- *Presence* van Amy Cuddy
- *Small Talk* van Debra Fine
- *Personal Branding* van Jocelyn Rebbens
- *Versterk je uitstraling* van Carolina Bont
- *De eerste indruk* van Roos Vonk

# nice to meet!

U heeft behoefte aan een sfeervolle ruimte, een compleet product met diverse faciliteiten en een helder prijsbeleid. U wilt dan zeker zijn dat die ruimte voldoet aan uw wensen en dat deze ook binnen uw budget past. Liever nog: een accommodatie die u verrast.

Woudschoten Hotel & Conferentiecentrum in Zeist is centraal gelegen op een bosrijk eigen landgoed van 45 hectare. Uitstekend geschikt voor één- en meerdaagse bijeenkomsten als trainingslocatie, om te vergaderen, voor Business Events maar ook als sfeervol hotel voor een weekendje weg.



**Korting op onze  
arrangementen?**

Kijk op [woudschoten.nl](http://woudschoten.nl)  
voor de actuele  
kortingskalender



Woudenbergsesweg 54  
3707 HX Zeist

T 0343 - 492 492  
F 0343 - 492 444

E [info@woudschoten.nl](mailto:info@woudschoten.nl)  
I [www.woudschoten.nl](http://www.woudschoten.nl)