**Zomaar een praatje…**

Ken je dat, mensen die altijd hun woordje klaar hebben? Die met iedereen in gesprek komen en altijd interessante en grappige verhalen hebben te vertellen?

***En daar sta je dan. Tijdens je werk, verjaardag of bij een gewone lunchpauze.***

*'Hoe begin ik nou een gesprekje met die aardige collega?'*

*'Eigenlijk wil ik wel bij dat groepje aansluiten, maar ik weet niet wat ik dan moet zeggen of welke houding ik dan aan moet nemen.'*

*'Als ik druk blijf met mijn smartphone, dan hoef ik niets te zeggen.' 'Oh, iemand wil met mij een praatje maken, snel wegwezen.'*

*'Ik kom toch niet uit mijn woorden en het zweet breekt me aan alle kanten uit.'*

*'Zie je wel, na één minuut bloedt het gesprek weer dood, leuk geprobeerd.'*

*'Komt die jongen weer aan met zijn: mooi weertje vandaag, hè.'*

Zomaar wat gedachten of situaties die kunnen ontstaan op het moment dat er praatjes gemaakt worden. Zomaar even een praatje maken lukt niet iedereen even goed, maar… je kunt het leren! Lees verder waarom het toch ook wel belangrijk is..

**Praatjes maken**

Voor praatjes maken kennen we allerlei synoniemen: smalltalk, social talk, koetjes en kalfjes, babbelen, converseren.

Een praatje met iemand hebben is een klein, simpel gesprekje over van alles en nog wat: het weer en de file, de vakantie, het weekend, een tentoonstelling of de kinderen.

Je wisselt vriendelijkheden uit, probeert het interessant te houden, maar je gaat er niet heel diep op in. Het doel is om met iemand contact te maken en een aangename sfeer te creëren. Je concentreert je even helemaal op de ander, net zoals de ander zich op jou concentreert.

Je stipt allerlei neutrale onderwerpen aan. Het is licht, positief en voor alle betrokkenen mogelijk om mee te praten.

**Elke dag..**

Vrijwel *elke dag* maken we wel van die praatjes. Een aantal voorbeelden:

|  |  |
| --- | --- |
| * Met je collega bij de koffieautomaat; * tijdens de lunchpauze; * op een vrijmibo (vrijdagmiddagborrel); * in de supermarkt; * tijdens feestjes; * met je vrienden als je uitgaat; * in de trein als je naast iemand zit; * de eerste minuten van een sollicitatie gesprek. | Afbeelding met kleding, persoon, Menselijk gezicht, muur  Automatisch gegenereerde beschrijving |

Sommige mensen hebben niet zo zin in de zogenaamde koetjes en kalfjes en slaan die fase het liefst over. Zij willen liever dat het het gesprek wel ergens over moet gaan. We moeten onze tijd wel nuttig besteden. Toch is dat heel jammer want deze sociale praatjes zijn wel functioneel.

Je deelt informatie waar je over kunt praten (de reis, het weer of vervoersmiddel) en daardoor kun je op je gemak raken in een (nieuwe) omgeving. Zo kunnen mensen zich ontspannen en wennen aan elkaar.

**Het voordeel** van die kleine gesprekken is dat je dingen kunt onthouden over iemand en daar later eens op terugkomen. Bijvoorbeeld welk onderwerp hun interesseert maar ook iemand betrekken bij een project of om hulp vragen bij een onderdeel wat jij lastig vindt. Het contact is dan al gemaakt.

Een praatje kunnen maken is dus essentieel. Zonder de simpele praatjes raak je eenzaam, mis je interessante en waardevolle informatie die relaties verbeteren en verdiepen, mis je kansen op opdrachten en werk.

*Vrijwel alle sollicitatiegesprekken hebben bij aanvang een social talk. 'Kon je het goed vinden?' Door het af te doen met een 'Ja, dank u wel', bloedt het gesprek dood. Laat je bijvoorbeeld positief*

*uit over de routebeschrijving of goede bereikbaarheid en je hebt een mooie opgang naar het meer inhoudelijke gedeelte van het gesprek.*

**Een eerste stap**

Een praatje maken kan een eerste stap zijn richting een goed gesprek. Een praatje is nodig om op te warmen en af te tasten. Je leert mensen beter kennen en schept een vriendelijke atmosfeer. Daarnaast krijg je vaak zelf ook meer zelfvertrouwen. De keerzijde is dat als je geen praatjes maakt met anderen, je onbeleefd of lomp over kan komen en kun je het doelwit worden van onbegrip of plagerijen.

Eigenlijk stel je **onbewust een aantal vragen** tijdens de praatjes: Waar is die gemeenschappelijke noemer?

Vinden we elkaar sympathiek?

Kunnen we bij alle verschillen een gezamenlijke golflengte vinden? Kunnen we een positieve en aangename sfeer creëren.

Kunnen we punten van overeenkomst vinden?

**Stel je eens voor..**

Stel je eens voor dat je wist hoe je dit soort gesprekjes thuis en op je werk handiger aan kon pakken. Dat je op een meer ontspannen manier wist waar je het over kunt hebben, hoe je goed contact krijgt, hoe je begint, eindigt en gesprekjes afrondt, zodat je je er je voordeel mee kunt doen. Dan ga je ervaren dat het eigenlijk heel zinnig is om praatjes te maken. Merk je dat je daarmee betere contacten hebt, vrienden maakt en behoud. Het hoeft je niet zo veel energie te kosten.

Leren om beter praatjes te maken kan op allerlei verschillende manieren. Je kunt goed kijken hoe anderen het doen en het gedrag van anderen overnemen. Goed te luisteren naar wat er gezegd wordt en zelf de onderwerpen ook gebruiken. Door trial and error word je wijzer.

***Van proberen ga je leren.***

**Een gesprek in stappen..**

* Maak oogcontact (als je dat lastig vindt kijk tussen de wimpers) en draai je naar de collega toe.
* Kies voor de juiste afstand, en start met een simpele binnenkomer (wat is het hier koud, hé of nu even tijd voor koffie, jij ook?).
* Let op wat de ander doet, reageert hij, lacht hij, daaraan kun je zien of je contact hebt gemaakt.
* Laat de ander praten en luister, knik, hum of gebruik je mimiek om te laten blijken dat je luistert.
* Stel open vragen (hoe, wat, wie, waar, wanneer) en noem regelmatig zijn naam.
* Roer luchtige onderwerpen aan.
* Rond het gesprek af door afstand te nemen door je tas te pakken, de koffie op te pakken of bijvoorbeeld je om te draaien.
* Neem afscheid door iets te zeggen als: *‘leuk om even te praten’* of *‘tot de volgende keer’* of *‘fijne dag nog!”*.

**Zelfkennis en zelfvertrouwen**

Ook heel belangrijk is [zelfkennis](https://www.carrieretijger.nl/functioneren/ontwikkelen/jezelf-ontwikkelen/zelfkennis). Wees je bewust van wie je bent en wat je kunt, en blijf jezelf. Je kunt ook niet zonder [zelfvertrouwen](https://www.carrieretijger.nl/functioneren/professionele-eigenschappen/zelfvertrouwen). Je kunt alleen nieuwe stappen zetten en vooruitgang boeken als je op jezelf vertrouwt. En onthoud: als je [verlegen](https://www.leren.nl/rubriek/persoonlijke_vaardigheden/verlegen/) of [introvert](https://www.leren.nl/cursus/management/motiveren/persoonlijkheidstype.html) bent, hoeft dat geen obstakel te zijn in een gesprek. Zo lang je die dingen je vertrouwen in jezelf en je eigen kunnen niet in de weg laat staan.

***Oefening gesprekswijzer:*** *Maak een lijstje van jouw sterke punten. Het gaat daarbij niet om hoe goed je kunt organiseren of hoe flexibel je bent, maar om eigenschappen die bij een gesprek van pas kunnen komen. Schrijf er vijf in je*[*gesprekswegwijzer*](https://www.leren.nl/cursus/sociale-vaardigheden/smalltalk/gesprekswegwijzer.html)*, onder het kopje “Dit ben ik”. Denk ook na over punten die je nog kunt verbeteren en schrijf die in de rechterkolom.*

Kies bijvoorbeeld één van de onderstaande sterke eigenschappen (maar alles wat je van jezelf goed vindt, mag!):

* Gevoel voor humor
* Leergierig
* Vrolijke persoonlijkheid
* Serieuze persoonlijkheid
* Eerlijk
* Direct
* Tactvol
* Goede luisteraar
* Vriendelijke houding
* Intelligent
* Fantasierijk
* Openstaan voor afwijkende meningen

Prent deze eigenschappen goed in je geheugen en probeer er voortaan in elk gesprek dat je hebt, naar te handelen. Heb je op je lijstje gezet dat je gevoel voor humor hebt? Houd dan altijd een paar grappige anekdotes bij de hand.

Sta je open voor de meningen van anderen? Zorg dan dat je zelf ook een mening hebt.

Maar het allerbelangrijkste in ieder gesprek: **blijf jezelf.**

Benadruk de sterke punten van je lijstje en ga in ieder gesprek ook op zoek naar nog onontdekte sterke punten, maar zorg wel dat ook de rest van je [persoonlijkheid](https://www.leren.nl/rubriek/persoonlijke_vaardigheden/persoonlijkheid/) aan bod komt.

Anders loop je het risico dat mensen maar één kant van je zien, terwijl er zoveel meer is!

### ***Oefenen***

Het kan je helpen om dit zelf eerst te gaan oefenen. Door zoveel mogelijk met jezelf te praten. Het liefst hardop, terwijl je in de spiegel kijkt.

Als dat niet mogelijk is, kun je het ook zonder spiegel doen, maar probeer zoveel mogelijk hardop gesprekken met jezelf te voeren. Vertel jezelf wat je om je heen ziet, wat je voelt, bespreek een film, het weer, de tuin van de buren of interview jezelf. Gebruik daarbij de sterke punten die je hebt opgeschreven.

Waarschijnlijk voelt het in het begin heel vreemd en ongemakkelijk aan om tegen jezelf te praten, vooral als je tegen je spiegelbeeld aan staat te kijken.

Dat is precies de bedoeling, want waarschijnlijk voel je je ook zo als je een gesprek aangaat op een bij een collega die je niet kent.

Als je zonder al te erg te blozen op een natuurlijke manier tegen jezelf kunt praten, lukt het vaak met andere gesprekken ook wel.

Bovendien weet je dan ook precies hoe je overkomt als je aan het praten bent. Ook dat geeft je meer rust en [zelfvertrouwen](https://www.carrieretijger.nl/functioneren/professionele-eigenschappen/zelfvertrouwen).

Afbeelding met kleding, persoon, meubels, overdekt

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Open vragen stellen**

Hier wat voorbeelden, de een wat luchtiger en de ander wat persoonlijker..

Kun jij er meer bedenken, bijvoorbeeld over hobby’s of sport? Maak je eigen lijstje!

* Wat ga je dit weekend doen? (voor het weekend) of na het weekend hoe was je weekend?
* Wat doe jij het liefst in je vrije tijd?
* Hoe ben je hier eigenlijk terecht gekomen?
* Als je nu niet aan het werk was, wat zou je waarschijnlijk dan doen?
* Wat is het meest leuke binnen je baan?
* Zou je liever 4 dagen 10 uur per dag werken of 5 dagen acht uur per dag?
* Wat was je allereerste baan? Wat vond je daarvan?
* Wat is het gekst wat een baas ooit aan jou gevraagd heeft om te doen?
* Wat is het raarste compliment dat je ooit gekregen hebt?