



HOE

JE MAKKELIJK CONTACT MAAKT

IN EEN NIEUWE GROEP



www.meetnewfaces.nl

INHOUDSOPGAVE

04 DE EERSTE 10 MINUTEN

- ◆ Zo kom je binnen zonder je ongemakkelijk te voelen

08 ZO START JE EEN GESPREK

- ◆ Wat zeg je wel, wat niet, en hoe houd je het gesprek gaande

14 QUICK START VOOR GOEDE GESPREKKEN

- ◆ 20 vragen die elk gesprek makkelijker maken



Ergens binnenkomen waar je niemand kent kan best spannend zijn.

Je loopt naar binnen en denkt:

- ◆ Waar moet ik staan?
- ◆ Wie moet ik aanspreken?
- ◆ Wat als iedereen elkaar al kent?
- ◆ Wat als ik niet weet wat ik moet zeggen?

Je bent daar echt niet de enige in.

Veel mensen vinden dit lastig. Niet omdat ze saai zijn of sociaal onhandig, maar omdat het gewoon ongemakkelijk kan voelen om een eerste stap te zetten in een nieuwe groep.

Deze mini gids helpt je daarbij.

Niet met trucjes.

Niet met gladde praatjes.

Wel met simpele manieren om contact te maken die passen bij wie jij bent.



IN DEZE GIDS ONTDEK JE:

- ◆ hoe je binnenkomt zonder je verloren te voelen
- ◆ hoe je een gesprek start zonder geforceerde small talk
- ◆ wat je doet als het even stilvalt
- ◆ hoe je een gesprek prettig afrondt
- ◆ welke vragen helpen om snel een echt gesprek te krijgen



DE EERSTE 10 MINUTEN

Spanning heb je meestal niet de hele avond.
Die zit vooral in het begin.

De eerste minuten zijn vaak het lastigst. Je bent nog niet geland, je kent niemand en je bent je extra bewust van jezelf.

Dat is normaal.

Het helpt om niet te denken:

Ik moet meteen leuk, spontaan en zelfverzekerd overkomen.

Beter is:

Ik hoef alleen maar rustig binnen te komen en één eerste contactmoment te maken.



KIJK EERST RUSTIG ROND

Je hoeft niet meteen iets te doen.

Geef jezelf even de tijd om de ruimte te bekijken.

- ◆ Wie is er al?
- ◆ Zijn er meer mensen alleen?
- ◆ Wat is de sfeer?
- ◆ Waar staan mensen?

Dat korte moment van observeren helpt je om te landen. Het haalt de druk van meteen moeten presteren.

ZOEK IEMAND DIE OOK ALLEEN STAAT

Vaak zijn er meer mensen die niemand kennen.

Dat zijn meestal de makkelijkste mensen om contact mee te maken. Niet omdat zij zwakker zijn, maar omdat de drempel daar vaak lager is. Je hoeft minder snel een bestaand gesprek binnen te stappen.

Je kunt gewoon iets simpels zeggen zoals:

“Hi, ik ben hier ook alleen.”

“Ben jij hier al eerder geweest?”

“Mag ik even bij je komen staan?”

Dat is genoeg.

Je hoeft niet meteen interessant te zijn.
Je hoeft alleen maar contact te maken.



GA ERGENS STAAN WAAR CONTACT LOGISCH IS

Ga niet verstopt in een hoek staan met je telefoon in je hand.
Dat maakt contact moeilijker.

Kies liever een plek waar contact natuurlijker ontstaat. Bijvoorbeeld dichtbij de ingang, bij de bar, bij de koffie of op een plek waar meer mensen even los staan.

Je hoeft jezelf niet in het middelpunt te zetten.
Maar help jezelf wel een beetje.

ZO SPREEK JE IEMAND AAN

Veel mensen denken dat ze met een perfecte openingszin moeten komen.

Dat hoeft niet.

De beste openers zijn vaak gewoon en klein.

Bijvoorbeeld:

“Ben jij hier al eerder geweest?”

“Wat bracht jou hierheen?”

“Kom jij uit deze stad?”

Simpel werkt.



ZO KOM JE IN EEN GROEPJE ZONDER DAT HET RAAR VOELT

Een groepje binnenkomen voelt vaak spannender dan iemand alleen aanspreken.

Toch hoeft het niet ingewikkeld te zijn.

Je kunt er rustig bij gaan staan, even luisteren en dan iets kleins zeggen zoals:

“Mag ik erbij komen staan?”

“Waar hebben jullie het over?”

“Volgens mij kom ik precies midden in een interessant onderwerp binnen.”

Je hoeft niet meteen het gesprek over te nemen.

Meedoen begint vaak gewoon met aanwezig zijn.

ONTHOUD DIT

Je hoeft niet meteen een diep gesprek te hebben.

Je eerste doel is niet indruk maken.

Je eerste doel is contact maken.

Dat is alles.

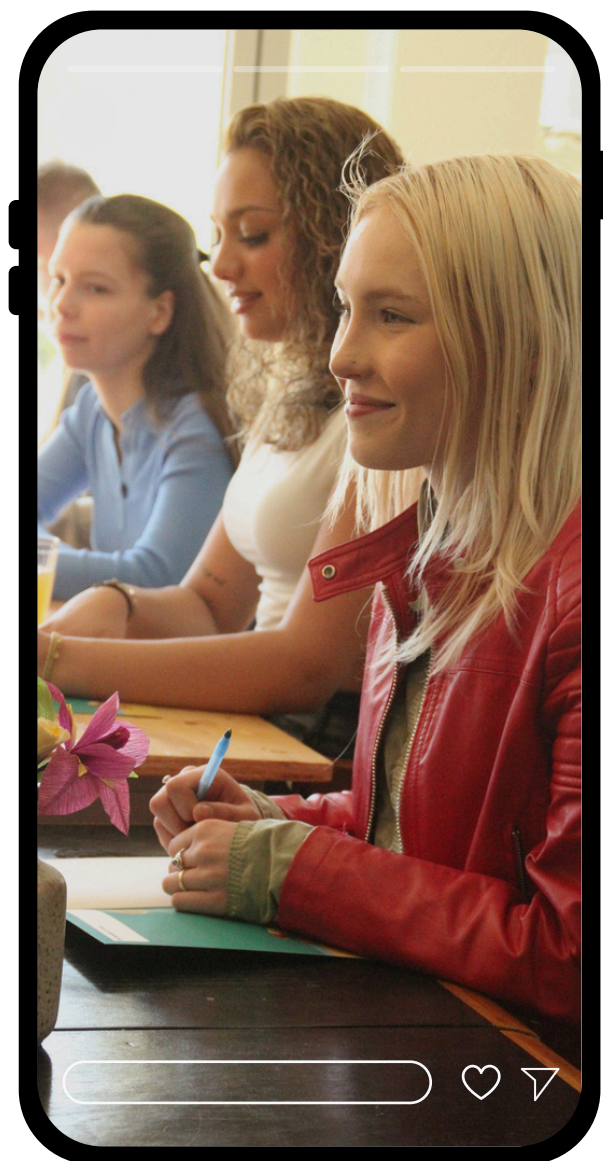


ZO START JE EEN GESPREK

Veel mensen denken dat goede gesprekken beginnen met iets origineels of briljants.

In werkelijkheid beginnen de meeste fijne gesprekken heel simpel.

Met een open vraag.
Met oprechte nieuwsgierigheid.
Met reageren op wat iemand zegt.



VIJF MAKKELIJKE MANIEREN OM EEN GESPREK TE STARTEN

STEL EEN EENVOUDIGE OPEN VRAAG

Open vragen werken beter dan vragen waarop iemand alleen ja of nee kan antwoorden.

Bijvoorbeeld:

“Wat doe je op dit moment, studeer je of werk je?”

“Wat vind je leuk om te doen in je vrije tijd?”

“Hoe ben jij hier terechtgekomen?”

REAGEER OP IETS WAT JE ZIET OF HOORT

Je hoeft niet alles uit jezelf te bedenken.

Je kunt gewoon reageren op iets wat er al is.

Bijvoorbeeld:

“Dat klinkt interessant, hoe ben je daarin terechtgekomen?”

“Jij kent hier al wat mensen volgens mij?”

“Leuke plek dit eigenlijk, was jij hier al eerder?”

VRAAG NAAR IEMANDS REDEN OM HIER TE ZIJN

Dat is vaak een fijne vraag, omdat die meteen relevant is.

Bijvoorbeeld:

“Wat maakte dat jij hierheen wilde komen?”

“Zoek jij ook meer nieuwe mensen om te leren kennen?”

Die vraag geeft vaak snel herkenning.



VRAAG DOOR OP IETS KLEINS

Hier gaat het vaak mis of juist goed.

Iemand zegt bijvoorbeeld:

“Ik hou van wandelen.”

Dan hoef je niet meteen naar het volgende onderwerp.

Je kunt ook vragen:

“Waar wandel je graag?”

“Doe je dat om je hoofd leeg te maken of gewoon omdat je het leuk vindt?”

“Ga je liever alleen of met anderen?”

Zo ontstaat verdieping.

GEBRUIK IETS LUCHTIGS ALS HET PAST

Je hoeft niet zwaar te doen.

Een beetje luchtigheid helpt vaak juist.

Bijvoorbeeld:

“De eerste paar minuten op dit soort avonden zijn voor mij altijd even wennen.”

“Volgens mij zijn er hier meer mensen die doen alsof ze heel relaxed zijn.”

Dat maakt het menselijk.



WAT DOE JE ALS HET EVEN STILVALT

Een stilte betekent niet dat het gesprek mislukt is.

Dat denken veel mensen wel, maar het is niet waar.

Een gesprek mag best even ademen. En als je opnieuw wilt openen, kan dat heel makkelijk.

Bijvoorbeeld:

“En wat doe jij graag als je even niks moet?”

“Hoe ziet jouw week er meestal uit?”

“Wat houdt jou de laatste tijd bezig?”

“Hoe ben jij eigenlijk in deze stad terechtgekomen?”

Je hoeft de stilte niet te redden.

Je hoeft alleen maar opnieuw nieuwsgierig te zijn.

HOE HOUD JE EEN GESPREK GAANDE

Een gesprek loopt beter als je niet steeds bedenkt wat jij hierna moet zeggen, maar goed luistert naar wat de ander al geeft.

Let op woorden waar gevoel, voorkeur of ervaring in zit.

Als iemand zegt:

“Ik ben net begonnen met een nieuwe studie.”

Dan kun je vragen:

“Hoe bevalt dat?”

“Was dat een grote stap voor je?”

“Wist je al lang dat je dit wilde?”

Dan krijgt het gesprek vanzelf meer richting



HOE ROND JE EEN GESPREK AF ZONDER DAT HET RAAR WORDT

Veel mensen vinden dit lastig.

Niet alleen omdat ze zelf niet goed weten hoe ze weg kunnen gaan, maar ook omdat ze bang zijn dat de ander het persoonlijk opvat.

Je denkt misschien:

Straks denkt diegene dat ik hem of haar niet interessant genoeg vind.

Of:

Straks kom ik bot over.

En aan de andere kant kan iemand denken:
Oh, blijkbaar was dit gesprek niet leuk genoeg.

Of:

Die wil gewoon bij me weg.

Maar meestal is dat helemaal niet wat er speelt.

Op een avond waar meerdere mensen zijn, is het heel normaal dat gesprekken niet eindeloos duren. Mensen willen rondkijken, iets drinken halen, even ergens anders aanhaken of ook nog met anderen praten. Dat zegt dus niet automatisch iets negatiefs over jou of over het gesprek.

Een gesprek afronden is niet hetzelfde als iemand afwijzen.

ALS JIJ DEGENE BENT DIE WEG WIL GAAN

Dan helpt het om vriendelijk, warm en duidelijk te zijn.

BIJVOORBEELD:

“Leuk je gesproken te hebben. Ik ga even kijken wie er allemaal nog meer zijn hier. Spreek ik je straks nog even?”

“Leuk je ontmoet te hebben. Ik ga nog even wat rondlopen en andere mensen spreken.”

Zo laat je merken: ik kap het gesprek niet af omdat jij niet leuk bent, maar omdat het heel normaal is om op zo’n avond meerdere mensen te spreken. Daar is die avond ook voor bedoeld.

ALS JIJ DEGENE BENT DIE HET HOORT

Probeer dan niet meteen te denken dat het aan jou ligt.

Dat is vaak je onzekerheid die het verhaal invult.

Iemand kan een gesprek afronden om allerlei redenen, zonder dat het iets zegt over jouw waarde of hoe interessant je bent. Op dit soort avonden is het juist logisch dat mensen even verder kijken, rondlopen en ook met anderen praten.

Je kunt dan gewoon ontspannen reageren met iets als:

“Ja natuurlijk, leuk jou ook gesproken te hebben.”

“Is goed, veel plezier nog.”

“Ja gezellig, misschien spreken we elkaar straks nog.”

ONTHOUD DIT

Niet elk gesprek hoeft lang te duren om goed te zijn.
Soms is een kort en prettig gesprek precies genoeg voor dat moment.



QUICK START VOOR GOEDE GESPREKKEN

Je hoeft niet altijd iets nieuws te verzinnen.

Soms is het fijn om een paar goede vragen achter de hand te hebben. Niet als script. Wel als steuntje.

Hier zijn 20 vragen die verder gaan dan alleen:

Wat studeer je?



GOEDE STARTVRAGEN

"Wat doe je graag in je vrije tijd?"

"Hoe ben jij hier terechtgekomen?"

"Waar was jij benieuwd naar vanavond?"

"Ben jij iemand die makkelijk op nieuwe mensen afstapt?"

"Wat vind jij meestal fijn aan een groep of plek?"



VRAGEN VOOR ALS HET GESPREK EVEN STILVALT

“Waar krijg jij de laatste tijd energie van?”

“Wat doe jij het liefst als je even niks hoeft?”

“Wat is iets waar je momenteel enthousiast over bent?”

“Wat voor muziek luister je graag?”

VRAGEN DIE MEER OPENEN

“Wat voor mensen geven jou meestal een fijn gevoel?”

“Waar zou jij graag beter in willen worden?”

“Wat vind jij belangrijk in vriendschap?”

“Wat maakt dat jij je ergens op je gemak voelt?”

“Wat helpt jou als je in een nieuwe groep bent?”

VRAGEN OM IEMAND BETER TE LEREN KENNEN

“Wat is iets wat je graag vaker zou willen doen?”

“Welke plek vind jij fijn om naartoe te gaan als je rust zoekt?”

“Wat zou jij nog graag willen leren?”

“Wat voor soort gesprekken vind jij echt leuk?”

TOT SLOT

Contact maken met nieuwe mensen hoeft niet ingewikkeld te zijn.

Vaak begint het niet met een perfecte openingszin.

Vaak begint het met één simpele vraag.

Met rustig binnenkomen.

Met nieuwsgierig zijn.

Met jezelf niet meteen afwijzen.

Je hoeft geen geboren prater te zijn om nieuwe mensen te leren kennen.

Je hoeft alleen bereid te zijn om een klein eerste stapje te zetten.

En juist daarin helpt structuur.



WIL JE HIER NIET ALLEEN OVER LEZEN, MAAR HET OOK ECHT GAAN DOEN?

Echt op iemand afstappen.
Iets zeggen, ook al voelt het een beetje ongemakkelijk.

Bij Meet New Faces ga je het ervaren. In een ontspannen setting waar iedereen met hetzelfde doel komt en contact maken vanzelf makkelijker wordt.

Wat kun je verwachten?

Je ontmoet andere jonge mensen via korte gespreksrondes. Je wisselt regelmatig van plek. Je krijgt makkelijke opdrachten en vragen die het gesprek op gang helpen. En het wordt gewoon een leuke avond.

Veel deelnemers komen alleen, dus je bent zeker niet de enige.

Stop met denken. Ga het doen.

Kom naar het Meet New Faces event. Kleine setting, maximaal 50 plekken.

Op www.meetnewfaces.nl vind je het eerstvolgende event en kun je direct je ticket boeken.

