

Het houden van een amusante speech



Modelleeropdracht Master NLP



Inhoud

1. De reden dat ik dit heb gemodelleerd	3
2. Doel van de techniek	4
3. Hoe weet je dat de gebruiker van de techniek het doel heeft bereikt?	4
4. De techniek	5
5. Belangrijke overtuigingen en criteria	10
6. Welke hindernissen verwacht ik bij doelgroep?	11
7. Wat zijn de belangrijkste stappen	11
8. Metaprogramma's	12
9. Commentaar	12



1. De reden dat ik dit heb gemodelleerd.

De reden dat ik dit gemodelleerd heb is dat ik heel erg veel bewondering heb voor mensen die op een ontspannen en ludieke wijze een speech kunnen houden. Ik zou dat zelf ook graag willen kunnen, omdat je hiermee iets moois kunt betekenen voor iemand, omdat je kunt bijdragen aan de feestvreugde. Je kunt degene die toegesproken wordt een fijn gevoel geven, je toont betrokkenheid.

Daar zou ik zelf ook graag meer een bijdrage aan willen leveren.

Degene die ik gemodelleerd heb is Koen. Hij zit in onze vriendenkring en bij het vieren van verjaardagen en speciale kroonjaren wordt er een sketch opgevoerd. Hij is dan degene die de speech houdt. Zelfs gasten vragen of ze hem kunnen inhuren. Het is erg leuk om naar hem te luisteren.

Wat het verschil maakt met anderen die ik heb horen speechen is dat enerzijds zijn inhoud humoristisch is en anderzijds zijn performance het leuk maakt om naar hem te luisteren. Inhoud en vorm zijn dus beiden belangrijk. De een kan niet zonder de ander.

Wat betreft de **inhoud**: wat maakt iets humoristisch?

- Door een onverwacht antwoord op een bepaalde vraag of ontknoping.
- Door gebruik te maken van een verrassende wending of ontknoping
- Door iets van leedvermaak te vertellen, iets onhandigs van de persoon of iets waar hij pech mee heeft gehad..
- Door een anekdote te vertellen, (beetje aanzetten en beetje uitvergrooten) uit het leven van degene die het betreft.
- Door bepaalde gewoonte of samenspel van gewoontes van menselijk gedrag uit te vergroten.
- Twee items combineren die iets absurds vormen.
- een woordspeling

Wat betreft **performance**: wat maakt iets humoristisch?

- Door na je vraag een goede timing van stilte in te bouwen creëer je spanning. Het antwoord/ontknoping/verrassende wending geeft dan de ontlading of opluchting.
- Als je een anekdote vertelt er dan zelf ook wat om lachen.
- Ontspannen, zelfverzekerd vol vertrouwen aanwezig zijn
- Goed gebruik maken van stem, intonatie, hard/zacht, langzaam/snel
- Het verbale goed laten ondersteunen door het non-verbale, je hele lijf congruent laten meebewegen met wat je zegt.
- Ruimte innemen, bewegen.
- goed contact leggen met publiek,



Toen ik in gesprek ging met Koen, kwam ik tot de ontdekking dat een goede voorbereiding voor hem heel belangrijk is, terwijl ik dacht dat hij dat wel even uit zijn mouw schudde. En dat een belangrijke voorwaarde is dat je tijdens de speech ontspannen aanwezig kunt zijn, rust ervaart in je lijf en vertrouwen hebt in jezelf, Pas dan kun je iets op een leuke amusante manier vertellen, een soort van spanning opbouwen en is er ook ruimte voor spontaniteit.

2. Doel van de techniek

Deze techniek is bedoeld voor iedereen die iemand t.g.v. een speciale gelegenheid op een positieve, leuke manier wil toespreken. Het kan zijn vanwege een verjaardag, jubileum, afscheid of andere reden. Maar hoe doe je dat op een dusdanige wijze dat het geen saai verhaal maar een amusante voordracht wordt. Dat is de insteek van deze techniek. De techniek bestaat uit 2 onderdelen.

- A. De voorbereiding
- B. De speech zelf

3. Hoe weet jij dat de gebruiker van deze techniek zijn/haar doel heeft bereikt?

Ik weet dat de gebruiker zijn/haar doel heeft bereikt als ik zie dat hij/zij tijdens een speech een logisch opgebouwd verhaal vertelt, waar om gelachen wordt, kan kort zijn of lang, hard of zacht en dat ik merk dat andere gasten aandachtig luisteren en stil zijn, er niet gepraat wordt, het de moeite vinden om naar te luisteren, er een ontspannen sfeer hangt. Ik zie dat de toegesprokene zichtbaar geniet, een lach op zijn gezicht heeft. Als ik zie dat de gebruiker er op een ontspannen manier bijstaat, in zijn element is, plezier uitstraalt, zijn inhoud, dat wat hij zegt in harmonie is met zijn non-verbale gedrag, qua stemgeluid, gebaren, manier van bewegen. Ik zie dat hij er zelf lol in heeft, ik het een amusante speech vind, spanning voel van wat er nog komen gaat.



4. Techniek

A. Vorbereiding

Stap 1 : informatie verzamelen

Instructie:

- Denk aan de persoon, sluit je even af (**Ad**)
- maak een soort van scan, ga brainstormen (**Vc**), probeer zo veel mogelijk thema's te vinden die kenmerkend zijn of betrekking hebben op de persoon
- denk aan iets van leedvermaak, waarin was hij/ zij onhandig of heeft hij pech mee gehad.
- bedenk een anekdote over de persoon
- laat het dan los
- maak je hoofd leeg bv door te gaan hardlopen, wandelen, douchen (**EG**).
- mijmer over de persoon (**Ad..Vc**)

Zintuiglijk specifiek:

ik weet dat ik een speech moet gaan houden en denk aan de persoon. Ik maak een soort van scan, wat weet ik over hem/haar.

Ik sluit me even af en concentreer me even helemaal op die persoon. Laat vanuit mijn onderbewuste bovenkomen wat er komt, een thema, gewoonte of anekdote.

Ik denk aan iets van leedvermaak.

Soms komt er gelijk wat boven soms ook niet. Ik laat het los,

Ik ben, terwijl ik aan het hardlopen ben of onder de douche sta in soort van trance, krijg een ingeving, ik zie een nieuw thema, een gewoonte, een anekdote.

Ik zie dan een link naar iets anders grappigs, Ik raak in een soort van flow, waarbij er van alles oppopt, er volgen allerlei links. Heb er zelf lol om.

Stap 2: Ordenen van informatie

Elk onderwerp moet grappige elementen hebben, (**Kc**)

Iets grappigs is bv een anekdote, iets van leedvermaak, een gewoonte uitvergroten, een woordspeling of iets absurds combineren. Je probeert bij elk onderwerp naar de "grap" toe te praten. De essentie daarvan (kan een woord of zin zijn) onthoud je want dat is essentieel in je verhaal.

Instructie:

- Selecteer de onderwerpen
- Schrijf de grappige elementen op.
- Koppel aan iedere onderwerp een grappig item, bv anekdote of leedvermaak of
- Vergroot een bepaald onderwerp of gewoonte uit



Zintuiglijk specifiek:

Ik schrijf de onderwerpen op, zet ze onder elkaar.

Naast ieder onderwerp een woord of zin met iets grappigs,

Dit kan zijn : een anekdote , een onhandigheid van de persoon, iets waar hij veel pech mee heeft gehad, een eigenaardigheid of een gewoonte die ik uitvergroot, een woordspeling, of een verrassende wending/ontknoping.

Stap 3: logische volgorde maken

Instructie:

- Ga na hoe je de onderwerpen (met grappig woord of zin) logisch in elkaar kunt laten overgaan en er een samenhangend verhaal van kunt maken. **(Ad)**
- Bepaal een volgorde van de onderwerpen (met grappig woord of zin), zoek een verbinding, waardoor het een vloeiend geheel wordt, geen hak op de tak verhaal.
- Zorg dat het niet langer dan 5-10 min duurt.
- Bepaal een pakkende openingszin in vragende vorm
- Bepaal een afsluitende zin
- Zet dit als een raamwerk op papier, evt in verschillende kleuren
- Zet dit raamwerk op netvlies **(Vc)**

Raamwerk:

	Pakkende openingszin	
Onderwerp 1	_____	Grappig woord/zin
Onderwerp 2	_____	Grappig woord/zin
Onderwerp 3	_____	Grappig woord/zin
Onderwerp 4	_____	Grappig woord/zin
Etc.		
Afsluiting		

Zintuiglijk specifiek

Ik schuif wat met de onderwerpen op papier, zoek naar een verbinding totdat het een samenhangend verhaal wordt.

Terwijl ik dit doe bedenk ik een passende openingszin in vragende vorm met bijpassend ludiek antwoord

Teken dit uit in een raamwerk



Zet dit raamwerk op mijn netvlies, ik zie dan woorden van de onderwerpen in zwart, de grappige elementen in rood. Groene lijn tussen de onderwerpen.

Stap 4: Verhaal in jezelf vertellen

Instructie:

- Ga verhaal globaal in je hoofd vertellen, **(Ad)** terwijl je jezelf voor de toegesprokene ziet staan. **(Vc)**
- Zet het raamwerk boven de persoon die je toespreekt **(Vr)**
- Denk na over intonaties, welk woord of zin wil je benadrukken, welke woorden ga je uitvergroten. **(Ad)**
- Dit doe je aantal keren om het te kunnen onthouden.
- Neem de tijd op

Zintuiglijk specifiek:

Ik zie mezelf staan voor de toegesprokene, ik zie het raamwerk er boven hangen en vertel het verhaal in mezelf om te kijken of het loopt, luister naar mezelf, hoor mezelf praten.

Ik merk dat ik bepaalde woorden wil benadrukken, daar accenten leg.

Stap 5: Fase vlak voor optreden

Instructie:

- Sluit je even af, trek je even terug, is nodig voor de focus op het verhaal. **(K)**
- Maak dan een beeld hoe je jezelf daar zo ziet staan. **(Vc)**
- Zie het raamwerk met de onderwerpen en grappige elementen **(Vr)** in de lucht hangen.
- Begin in gedachte je verhaal **(Ad)**

Zintuiglijk specifiek:

Ik voel wat spanning in mijn buik, concentreer me op wat ik zo ga zeggen. ik zie mezelf staan, kijk naar degene die wordt toegesproken, die zie ik heel scherp. Het publiek wat vager. Begin in gedachte mijn verhaal. Ik put vertrouwen uit het feit dat ik het goed heb voorbereid.

Stap 6: Podium oplopen

Instructie:

- Laat je lijf in volledige ontspanning komen. **(K)**
- Activeer gevoel van zelfvertrouwen, zelfverzekerdheid. **(K)**



- Activeer hiervoor indien nodig een anker om je goed te voelen.
- Zorg dat je er zin in hebt, je in een vrolijke mood bent. (evt. via hulpbron anker activeren) **(K)**
- Kijk even rond in de groep (daarmee maak je contact) en focus je dan op de toegesprokene. **(V)**
- Zie het raamwerk boven de persoon die je gaat toespreken hangen.

Zintuiglijk specifiek:

Ik voel de spanning wegstromen en voel mijn lijf van onderaf vol energie stromen.

Voel mijn schouders breed, ik neem een open houding aan en voel een glimlach op mijn gezicht, ik geloof in mijzelf, in mijn verhaal, voel een opgewektheid, heb er zin in, voel ontspanning in mijn gezicht, een soort van glimlach. Voel me heel dicht bij mezelf.

Ik denk wat is het leuk om hier te staan, iets leuks te vertellen voor.....

Ik zie de groep en kijk de persoon aan.

Mijn raamwerk zie ik boven de toegesprokene hangen



B. Speech houden

Stap 7: Goede timing

Door na je vraag een goede timing van stilte in te bouwen creëer je spanning. Het antwoord/ontknoping/verrassende wending geeft dan de ontlading of opluchting. Door dit te gebruiken in combinatie met de humoristische inhoud geeft een komisch, amusant geheel.

Instructie:

- Maak contact met de toegesprokene door hem/haar aan te kijken. **(K, V)**
- Loop in zijn/haar richting **(EG)**
- Begin met de pakkende openingszin in vragende vorm.
- Hou moment stil.
- Als spanning voldoende is opgelopen kom dan met verrassend ludieke antwoord.
- Laat je lijf congruent meebewegen met de woorden, (beweeg je armen, loop **(K)**)
- Benadruk met je stem, **(A)** juiste intonatie en met je armen wat je gaat zeggen. **(K)**
- Vertel aan de hand van raamwerk je verhaal door veel gebruik te maken van vragende vorm, moment van stilte en dan het verrassende ludieke antwoord.

Zintuiglijk specifiek

Ik maak contact met de toegesprokene, loop in zijn/haar richting.

Lieve/ beste..... (bv: wij zijn met onze vriendengroep aan het brainstormen geweest over wat jou nou het meest typeert. Weet je wat er uit kwam? ? (even stil) Je raadt het nooit...(laat wat langere stilte vallen) . Ik zie de persoon met grote ogen kijken , merk dat de groep stil wordt, voel dat de spanning wat oploopt en als hij weer iets af gaat nemen, zeg ik : het was unaniem stil!!)

Ik zie en hoor de toegesprokene lachen, voel wat hilariteit en merk dat meer mensen in mijn richting bewegen, voel een chemie bij de groep. Denk dit gaat goedIk voel mij verder ontspannen, mijn armen lossen, voel me in mijn element

Vervolg mijn verhaal, beweeg mijn lijf mee met mijn woorden, praat met duidelijke stem, afwisselend hard en zacht.

Ik vervolg mijn verhaal aan de hand van het raamwerk, voer de spanning op door dingen in vragende vorm te zeggen, verhev mijn stem, loop naar de persoon toe, sla mijn armen wijd uit naar voren, hou dan even stil, voel de spanning weer oplopen, ik vertel de clou. Ik voel de ontlading.

Ik hoor dat er gelachen wordt. Ik voel tinteling in mijn lijf. Krijg er steeds meer lol in. Ik merk dat ik wat van mijn raamwerk afwijk en inspeel op wat er gebeurt, ga improviseren. Beëindig mijn speech met slotzin.



5. Belangrijke overtuigingen en criteria

De expert gaat bij het houden van een speech uit van de volgende

Overtuigingen:

- Goede voorbereiding voorwaarde voor amusante speech.
- Goede voorbereiding geeft rust en vertrouwen, waardoor ik ontspannen aanwezig kan zijn. Degene voor wie je spreekt krijgt aandacht en vindt dat leuk
- Door deze speech bezorg ik de toegesprokene een vrolijke stemming
- Ik vind het leuk om dit te doen
- Ik geloof in mezelf
- Ik voel me zelfverzekerd,
- Alleen met zelfvertrouwen, zelfverzekerdheid, innerlijke rust kun je iets ludieks neerzetten.
- Een verrassende pakkende openingszin pakt aandacht van publiek
- Goede timing essentieel tijdens speech

Criteria:

- informatie.
- Rustige omgeving
- Voldoende voorbereidingstijd
- Ontspannen gevoel
- inspiratie
- Je moet er zelf lol in hebben
- Gevoel voor humor
- Speech moet leuk zijn voor degenen die wordt toegesproken
- Degene die toegesproken wordt oogt blij.
- Publiek luistert , is stil
- Speech moet niet te lang duren, 5 -10 min

Expert gaf via mindsonar aan dat in de voorbereiding informatie, rustige omgeving , voorbereidingstijd en ontspannen gevoel leidt tot inspiratie. Dit is waar het hem uiteindelijk om gaat, dit is voor hem het hoogste goed.

6. Welke hindernissen verwacht ik bij de doelgroep?

Probleem 1

Er komen in de voorbereiding te weinig grappige items boven van de persoon die je wil toespreken

Oplossing:

creatieve deel aanspreken. Wanneer was je heel creatief, kwamen bij jou mooie ideeën boven. Dat verankeren en van daaruit dromen over de betreffende persoon. Om meer



grappige elementen te vinden activeer je deel waarin je zelf veel humor had, in humoristische bui was, je erg moest lachen om anderen of om jezelf.
Of creativiteit en humor samen laten vallen in collapsing anchors.

Probleem 2

Het lukt niet om een beeld van het raamwerk te zien

Oplossing:

Hulpbron 'het zien van beelden van abstracte onderwerpen' activeren en overbrengen.

Probleem 3

Spanning voelen als je voor groep staat.

Oplossing:

Kijken welke overtuiging hieraan ten grondslag ligt.

Indien probleem op overtuigingsniveau ligt dan overtuigingsveranderende techniek toepassen, (reimprint, reframing op levenslijn of wegspinnen van het gevoel, evt. remodeling indien je belemmerende stem hoort)

Indien op vermogensniveau: circle of excellence om in ontspannen state te komen.

Of ervaren waar de spanning, hetgeen samengebalde energie is, met name zit...eventueel een kleur geven en de energie uitnodigen om zich te verspreiden over het hele lijf, waardoor je in prettige alertheid toestand komt...

Probleem 4

Bang zijn tekst kwijt te zijn.

Oplossing:

Anker maken voor ontspannen, vol vertrouwen en zelfverzekerd aanwezig zijn

Dit activeren indien je draad kwijt bent.

Ook zeggen tegen publiek, "waar was ik ook al weer gebleven," geeft ook ruimte

Probleem 5

Je publiek reageert wat minder enthousiast als je verwacht had.

Oplossing:

Vertrouw op het feit dat je voor jouw gevoel een goed verhaal hebt voorbereid.

Evt anker zelfvertrouwen activeren.

Als je innerlijke rust hebt, kun je ook tijdens de speech besluiten nemen, onderwerpen overslaan of inkorten. Het wordt dan wel meer "geconcentreerd werken"

7. Belangrijkste stap

Volgens de expert is de voorbereiding het belangrijkste, weten wat je wil gaan vertellen.

Zonder goede voorbereiding wordt het een flop

Verder bij performance is goede timing het belangrijkste. Dat bouwt spanning op en daarna de ontlading.



8. Metaprogramma's

De metaprogramma's die hij tijdens voorbereiding gebruikt zijn mn

- Reactief (denkt goed na over wat hij gaat vertellen)
- Voldoet wel. (bekijkt welke info hij kan gebruiken)
- Controle binnen zelf.
- Globaal (verzamelt eerst globaal info)
- Opties. (kijkt naar de mogelijkheden)
- Interne referentie. (gaat uit van wat hij leuk vindt)
- Er naar toe. (gaat goed op zijn doel af)
- Visueel (maakt plaatjes van onderwerpen/raamwerk)

De metaprogramma's die hij tijdens de speech gebruikt zijn mn.

- Proactief (stapt vol vertrouwen publiek in, op toegesprokene af)
- externe referentie, (kijkt hoe publiek reageert, stemt daar op af) maar ook interne referentie (ik heb goede speech voorbereid en als publiek minder enthousiast reageert blijf ik bij mezelf)
- kinesthetisch (maakt veel gebruik van armbewegingen, heen en weer lopen)

9. Commentaar

De techniek bestaat eigenlijk uit 2 onderdelen

- A. Voorbereiding
- B. Speech zelf

Je zou hier 2 aparte technieken van kunnen maken.

