**Oefeningen bij presentatietrainingen, kwaliteiten**

Bij presentatietrainingen laat ik mensen in 2 minuten een korte presentatie voorbereiden over een kul-onderwerp. Maakt niet uit wat. Soms, als hulp noem ik een onderwerp zoals een theedoek, twee lantarenpalen oid. of ik laat ze zelf iets kiezen.   
Soms ook kies ik echt rare onderwerpen zoals de geschiedenis van een groene schoenveter, maar dat hoeft niet.   
  
In ieder geval mensen krijgen twee minuten (tot maximaal 10) om een presentatie van 1 minuut voor te bereiden. Dit doe ik nadat ze al wat weten over de opbouw van een presentatie.   
  
Dan vervolgens met de timer erbij de 1 minuut presentaties en daarna in 1 minuut mag iedereen in één woord (of zin) een eigenschap of kwaliteit toedichten aan de spreker.   
Deze woorden mogen niet zozeer feitelijk zijn alswel een interpretatie. Dus niet: een goed te volgen spreektempo, of een helder verhaal....nee: Pakkend/ enthousiast/ gedragen/ lief enz.   
  
Per persoon laat ik de mensen opschrijven welke kwaliteit ze aan wie toedichten.   
Als iedereen is geweest vraag ik mensen op hun eigen lijstje te kijken en de namen van de anderen weg te strepen.   
Hoe ziet dat eruit:   
  
Pim: Geestig   
Carla:helder   
Jos: Gevoelig   
Mirjam: Power   
enz.   
Dan namen wegstrepen. Wat overblijft op het briefje is:   
Geestig   
Helder   
Gevoelig   
Power   
enz   
  
Dan vraag ik iedereen om beurten voor te lezen wat er nu op hun briefje staat maar dan met 1 toevoeging voor ieder woord:   
Ik ben of   
ik heb   
  
Dus:   
Ik ben geestig   
ik ben helder   
ik ben gevoelig   
ik heb power   
  
Daarna mag ieder voor zichzelf bepalen in hoeverre ze het eens zijn met wat ze net hebben voorgelezen en in hoeverre er zinnen op staan die niet kloppen.   
Dan vraag ik:   
De zinnen waarmee je het niet eens bent...zijn dat kwaliteiten die je zou willen hebben?   
Mijn ervaring:   
Meestal is het antwoord 'ja'   
En...   
Als je feedback geeft aan een ander dan herken je in die ander meestal kwaliteiten van jezelf. Dus door anderen iets te vertellen en daarna de woorden aan jezelf te geven ontdek je wat je kwaliteiten zijn en welke kwaliteiten je waardevol vind, ook al denk je er nog niet over te beschikken.   
Daarna kun je verder op 2 manieren.   
1) Laat de groep hun oordeel geven over ieders lijstje. Vaak ontdek je dat iemand zichzelf niet gestructureerd vind terwijl anderen dat wel vinden. En in andere gevallen zeggen anderen ook dat je die kwaliteit mag ontwikkelen en kunnen wellicht tips gegeven worden over hoe dat dan te doen.   
2) Vraag mensen wat ze nodig hebben om die kwaliteiten te ontwikkelen. Onderzoek de haalbaarheid en maak er smart doelstellingen van.   
  
Succes!