



BODYWORK

EVALUATIE- FORMULIER





Gefeliciteerd!

Je hebt alle modules doorlopen en de opdrachten gemaakt. Je zult nu heel anders in gesprekken staan en communiceren dan voorheen. Merk je zelf al het verschil? Merk je dat je meer 'ziet' bij je gesprekspartners?

Met deze vragenlijst kun je jouw voortgang in kaart brengen en een stappenplan maken om hier zelf mee door te gaan. Beoordeel jezelf per vraag door een kruisje te zetten of het vakje een andere kleur te geven. De schaal loopt van 1 'voor verbetering vatbaar' tot 5 'zeer vaardig'.

Zo krijg je inzicht in jouw Body Language skills. Vervolgens kun je de sterke punten en leerpunten samenvatten en aangeven wat je als eerste gaat verbeteren.

Je kent nu de signalen en de boodschap die je daarmee overbrengt. Dat is de basis. Wil je hier echt goed in worden, dan is het nu aan jou om consequent deze vaardigheid te gebruiken in je communicatie met anderen. Probeer niet direct alles te willen zien. Begin bijvoorbeeld met één bepaalde micro-expressie of inconsequentie. Zodra dat goed gaat, voeg je weer een onderdeel toe. Hieronder staan ze allemaal op een rijtje. Onthoud: oefening baart kunst!

Blijf oefenen en vul over zes maanden deze vragenlijst opnieuw in. Kijk hoeveel je dan vooruit bent gegaan en welke onderdelen meer oefening nodig hebben. Zo wordt het lezen van lichaamstaal uiteindelijk je tweede natuur.

OGEN	Voor verbetering vatbaar → Zeer vaardig				
Hoeveelheid oogcontact	1	2	3	4	5
Pupillen (verwijd of vernauwd)	1	2	3	4	5
Rusteloos of gecontroleerd	1	2	3	4	5
Hoeveelheid knippen	1	2	3	4	5
Naar welke richting kijkt je gesprekspartner	1	2	3	4	5
Waar focust je gesprekspartner zich op	1	2	3	4	5
MICRO-EXPRESSIES					
Blij	1	2	3	4	5
Minachting	1	2	3	4	5
Boos	1	2	3	4	5
Angst	1	2	3	4	5
Verrast	1	2	3	4	5
Walging	1	2	3	4	5
Verdrietig	1	2	3	4	5
Hoeveelheid expressies					
HOOFD					
De stand van het hoofd	1	2	3	4	5
De richting van het hoofd	1	2	3	4	5
Kijkrichting naar gesprekspartner of afgewend	1	2	3	4	5
Uit begrip of bevestiging	1	2	3	4	5
LICHAAM					
Open houding	1	2	3	4	5
Gesloten houding	1	2	3	4	5
Gespannen houding	1	2	3	4	5
Ontspannen houding	1	2	3	4	5
Handbewegingen	1	2	3	4	5
Been bewegingen	1	2	3	4	5
Hoe staan de voeten	1	2	3	4	5
Herken je tics en andere zenuwtrekjes	1	2	3	4	5
AANRAKINGEN					
Raakt zichzelf veel aan	1	2	3	4	5
Herken je de chillers?	1	2	3	4	5
Raakt de ander veel aan	1	2	3	4	5
Gebruikt voorwerpen als barrière	1	2	3	4	5
Speelt met voorwerpen	1	2	3	4	5
Herken je de zit- en sta positie	1	2	3	4	5
Zit en staat te dichtbij of creëert juist een afstand	1	2	3	4	5

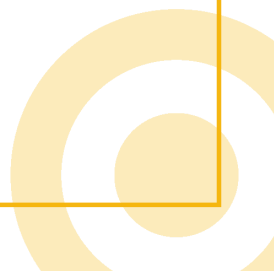


TONE OF VOICE					
Intensiteit	1	2	3	4	5
Stembuiging	1	2	3	4	5
Snelheid	1	2	3	4	5
Stemhoogte	1	2	3	4	5
Stemkwaliteit	1	2	3	4	5
OVERIGE					
De houding in het gesprek (onverschillig, agressief, meegaand, tegenzin)	1	2	3	4	5
Houding in het gesprek (laat de ander uitpraten of juist niet, betrokken, laconiek, gespeeld)	1	2	3	4	5
VERANDERING IN EMOTIES					
Snel en oppervlakkig ademen	1	2	3	4	5
Diepe zuchten	1	2	3	4	5
Zogenaamd hoesten, kuchen, keelschrapen	1	2	3	4	5
Hullen, zeuren, snikken	1	2	3	4	5
Nerveus lachen of giechelen	1	2	3	4	5
Stemmingswisselingen, mokken	1	2	3	4	5

Welke lichaamstaalsignalen vind ik nog lastig om te herkennen?

Welke lichaamstaalsignalen wil ik als eerste verbeteren? Maak een schema met welke signalen je wilt starten en welke je erna wilt oppakken.

Maak voor jezelf een stappenplan hoe je dit wilt aanpakken. Op welke manieren wil je jezelf verbeteren? Doe dit volgens de SMART-methode (specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden)





EINDE EVALUATIE



M: 06 574 989 84 E: Nanda@nanda.nu