



Werkboek online cursus storytelling

Inspirerende verhalen om mensen mee te nemen.

Vijfdelige cursus over hoe je jouw persoonlijke verhaal inzet om te inspireren, verbinden en overtuigen.

Gebruik dit werkboek om je eigen verhaal stap voor stap te schrijven, met opdrachten, reflecties en schrijfruimte.

Inhoudsopgave

Pagina 2: Waarom verhalen ons raken (filmpje 1).

Pagina 3: Hoe begin je een verhaal dat meteen binnenkomt? (filmpje2).

Pagina 4: Is mijn verhaal wel interessant genoeg? (filmpje 3).

Pagina5: Structuur zonder invuloefening (filmpje 4).

Pagina 6: Durven vertellen (filmpje 5).

www.storytellingcode.com

Les 1 – Waarom verhalen ons raken

Samenvatting:

In deze les ontdek je waarom verhalen mensen diep raken, en waarom jouw persoonlijke verhaal ertoe doet. Verhalen zijn geen droge feiten, maar ervaringen die verbinding en betekenis geven. Je onderzoekt momenten en zinnen uit jouw leven die resoneren — dat zijn de kiemen van jouw verhaal.

Opdracht:

1. Schrijf een klein moment op uit je leven dat kort duurde maar veel indruk maakte.
2. Noteer drie zinnen die iemand ooit tegen je zei (positief of pijnlijk) en die je zijn bijgebleven.
3. Reflecteer: wat maakt deze momenten of zinnen krachtig voor jou?

Ruimte om te schrijven:



Reflectie: Wat neem je mee uit deze les?

Les 2 – Hoe begin je een verhaal dat meteen binnenkomt?

Samenvatting:

Het begin van je verhaal is cruciaal: in de eerste tien seconden besluit je publiek of ze blijven luisteren. In deze les leer je hoe je start met een beeld of moment, niet met uitleg. Je oefent met een krachtige openingszin die meteen de aandacht trekt.

Opdracht:

1. Bedenk een openingszin die jouw verhaal begint vanuit een concreet beeld of gevoel.
2. Voeg drie zinnen toe: *Waar was je? Wat gebeurde er? Wat voelde je?*
3. Oefen het hardop — voelt het als iets wat klopt bij jou?

Ruimte om te schrijven:

Reflectie: Wat neem je mee uit deze les?

Les 3 – Is mijn verhaal wel interessant genoeg?

Samenvatting:

Je hoeft geen spectaculaire dingen meegemaakt te hebben om een goed verhaal te vertellen. Juist de kleine, alledaagse momenten kunnen anderen diep raken. Deze les helpt je om die waarde te zien én te verwoorden.

Opdracht:

1. Kies een klein moment uit de afgelopen week dat je is bijgebleven.
2. Schrijf op wat er gebeurde, wat je dacht en wat je voelde.
3. Wat maakt dit moment de moeite waard om te delen?

Ruimte om te schrijven:

Reflectie: Wat neem je mee uit deze les?

Les 4 – Structuur zonder invuloefening

Samenvatting:

Een goed verhaal voelt niet als een opsomming, maar heeft wél structuur. Met de drie bouwstenen — situatie, verandering en betekenis — geef je richting aan je verhaal, zonder dat het geforceerd voelt.

Opdracht:

1. Schrijf de **situatie vóór de verandering**: Wat deed je? Waar was je? Hoe voelde het?
2. Beschrijf het **kantelpunt**: wat veranderde er? Wat dacht of voelde je toen?
3. Benoem de **betekenis**: wat begrijp je nu? Wat heeft het je geleerd?

Ruimte om te schrijven:

Reflectie: Wat neem je mee uit deze les?

Les 5 – Durven vertellen

Samenvatting:

De laatste stap is je verhaal durven vertellen. Niet perfect, maar écht. In deze les oefen je met het afronden van je verhaal, je slotzin, en vooral: contact maken met jezelf én je publiek.

Opdracht:

1. Zet je verhaal op volgorde: **begin – situatie – verandering – betekenis – slotzin**.
2. Lees het hardop voor. Liefst met een timer: maximaal 2,5 minuut.
3. Deel het met iemand. Vraag niet: “Was het goed?”, maar: “Wat raakte jou?”

Ruimte om te schrijven:

Reflectie: Wat neem je mee uit deze les?

Bonusvraag: Wat is het belangrijkste dat je over jezelf hebt ontdekt door dit verhaal te schrijven?
