

HELD VERTELFORMULE

Waarde-in-actie-verhaal vertellen.

- Kies een van je waarden en vertel wat de gebeurtenis is die deze waarde voor jou zo belangrijk maakt.
- Vertel dat verhaal met de HELD-vertelformule

De HELD-vertelformule

1. **H**erbeleef de gebeurtenis
2. voel de **E**motie
3. haal de **L**es uit je verhaal
4. geef een **D**oelgerichte boodschap mee

Stap 1: Herbeleef de gebeurtenis

Zoals vaak ook in het begin van boeken of films wordt gedaan: 'Set the scene'.

Het idee is te beginnen met een tijdstip (wanneer was het?), een plaats (waar ben je?) of een persoon (met wie ben je?). Beschrijf deze in eerste instantie in detail, zodat de toehoorder de kans krijgt om te landen in jouw persoonlijke gebeurtenis.

Vertel het verhaal met alle worstelingen en wendingen die erin zitten. Begin ook meteen in de actie (nadat je de situatie hebt geschetst). Maak je inleiding niet te lang. Zorg voor een helder einde. Maak ook dat niet te lang.

Stap 2: voel de Emotie

Laat ons met je meevoelen in je verhaal. Je vertelt het verhaal omdat het je op een of andere manier heeft geraakt. Wees daarin congruent. Als jij het voelt, voelen wij het ook. Daarom hoef je niet altijd te vertellen wat je voelt, maar wel altijd te voelen wat je zegt te voelen. Een oude theaterwet zegt: *'Show, don't tell!'*

Stap 3: haal de Les uit je verhaal

Dit is de stap van reflectie. In de stappen hiervoor zit je in het verhaal, terwijl nu de stap komt waarin je betekenis geeft aan je verhaal. Een verhaal vertel je niet zomaar, er zal een

boodschap, een inzicht, een les in zitten. Of zoals ook wel wordt gezegd: een moraal.

Benoem deze les voor jezelf. Wat vertelt het verhaal jou?

Ook deze stap is een stap naar binnen, als voorwaarde om de stap naar buiten te kunnen zetten – de stap richting het Doel. Je kunt jezelf helpen door deze zin af te maken: *‘Als ik terugkijk op het verhaal realiseer ik me dat ...’*

Stap 4: geef een **Doelgerichte boodschap mee**

De laatste stap is dat je je verhaal met je boodschap in de context plaatst voor je toehoorders. Wat is voor hen de reden dat je dit verhaal, deze les, met ze wilt delen? Wil je ze in actie laten komen, een oproep doen, een belofte doen?

Wat is je call-to-action? Dit is je uiteindelijke Doel, jouw boodschap die je wilt brengen.

Een eenvoudig bruggetje om van Les naar Doel te komen, is het volgende tussenzinnetje:

‘Waarom ik dit verhaal vertel is ...’

NB: Om te komen tot je verhaal begin je aan het einde, bij je doel. Welke doelgerichte boodschap wil je vertellen? Wanneer heb jij de les geleerd die deze boodschap kracht kan meegeven? Herbeleef deze situatie met emotie en maak er een verhaal van!