

Fase	Vragen	Voorbeeld: het houden van een presentatie
1: Handelen/ervaring opdoen	Wat gebeurde er? Wat raakte mij in deze situatie? Waarom wil ik het hierover hebben?	Ik hield een presentatie waarbij ik voorlas wat er op de dia's stond. Het publiek leek niet erg geïnteresseerd; dat voelde erg vervelend. Ik wil graag dat het publiek geïnteresseerd is als ik een presentatie hou.
2. Afstand nemen en terugkijken op de situatie	Wat deed ik precies? Wat voelde ik? Wat dacht ik? Wat deden/dachten/voelden de anderen?	Ik las voor wat er op de dia's stond en vertelde verder niets extra's. De presentatie duurde daardoor ook erg kort.  De toehoorders keken niet naar mij, ze gaapten en waren op hun telefoon aan het kijken. Ik dacht dat ze de presentatie erg saai vonden.  Ik voelde dat ik geen contact had met de toehoorders; dat was erg onplezierig. Ik besepte opeens dat de toehoorders net zo goed konden lezen wat er op de PPT stond, dat ik eigenlijk voor niets stond voor te lezen. Door dit besef werd ik steeds nerveuzer. Ik wist niet meer wat ik moest doen om de toehoorders te boeien.
3. Formuleren van essentiële aspecten.	Hoe kwam het dat het niet goed ging? Wat leer ik hieruit?	Voorlezen wat het publiek zelf kan zien is te saai. Ik leer eruit dat ik dingen moet opnemen in de presentatie waardoor het publiek geboeid wordt en blijft.
4. Alternatieven ontwikkelen en kiezen.	Wat zou ik anders kunnen doen?	Ik zou o.a. de volgende dingen in de presentatie kunnen opnemen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• filmpje en/of leuke foto's en illustraties;</li> <li>• anekdote;</li> <li>• voorbeelden;</li> <li>• een vraag stellen aan het publiek of het publiek een klein opdrachtje geven.</li> <li>• de dia's minder vol maken (bv. alleen steekwoorden) en dan er iets bij vertellen wat niet op de dia staat.</li> </ul>
Stap 5: Alternatief uitvoeren (handelen en ervaring opdoen), zie stap 1	Wat ga ik uitproberen?	Ik begin met het laatste alternatief: een volgende keer ga ik bij elke dia iets vertellen wat niet op de dia staat.