

## Les 8 Krachtig vertellen over je beperking in 90 seconden

Zoals je in vorige lessen al hebt gelezen, zul je vaker dan één keer moeten vertellen over je beperking als je op je nieuwe opleiding zit. Aan de ene kant is dit fijn, want zo kan je omgeving beter rekening met je houden. Aan de andere kant is het ook lastig, want je moet telkens weer bedenken wat je gaat vertellen.

Het is fijn als je een verhaal in je hoofd hebt zitten. Zo kun je iedere keer makkelijk vertellen over je beperking zonder dat je naar woorden hoeft te zoeken of bang bent iets raars te zeggen.



In deze les ga je aan de slag met jouw verhaal.

Een kort en krachtig verhaal noem je een **pitch**.

In de stappen die volgen maak jij je eigen pitch. Tot slot ga je de pitch geven aan je ouders, klasgenoten en mentor.

Dit is belangrijk bij een pitch:

- Houd je verhaal kort en krachtig, niet langer dan 90 seconden (anderhalve minuut)
- Maak de boodschap persoonlijk en in je eigen stijl
- Geef voorbeelden
- Breng het positief en enthousiast
- Denk na over de vorm: presentatie, vraag, mededeling, voorlichting, video etc
- **Laat je vooral je sterke kanten en je krachten zien**

## Opdracht 1 Voorbereiding

Lees de onderstaande punten en lees de tips. Beantwoord daarna de vragen.

### Voorbereiding

- Weet wat je beperking is
- Leer zoveel mogelijk over je eigen functioneren. (wat betekent je beperking?) (zelfkennis is heel belangrijk!!)
- Bedenk wat je sterke punten zijn (wat kun je goed?)
- Bedenk bij welke punten jij ondersteuning nodig hebt (wat vind je lastig?)
- Denk vooruit en oefen wat je wil zeggen
- Wees op de hoogte van de regels op je school omtrent studeren met een beperking
- Denk na over vooroordelen en hoe je kunt reageren
- Denk na over de vorm: presentatie, vraag, mededeling, voorlichting, video etc



### Tips

- Breng het positief (Wat kan jij goed? Wat doet de ander goed?)
- Wees kort en bondig
- Leg een verband met je opleiding
- Wees concreet en geef voorbeelden
- Breng het luchtig, humor helpt (als dit bij je past)
- **Laat je vooral je sterke kanten en je krachten zien**

*'Als je het beste in jezelf naar boven haalt, krijg je mensen achter je die in je geloven en je helpen drempels te overkomen.'*

Beantwoord de vragen op de volgende bladzijde. Dit mag in steekwoorden. Bij opdracht 2 schrijf je je pitch uit.

Jezelf voorstellen:

-----  
—

Deze informatie vertel ik over mijn beperking:

-----  
—  
-----  
—

Deze voorbeelden gebruik ik:

-----  
—  
-----  
—

Dit betekent mijn beperking voor mij bij het studeren en vrije tijd:

-----  
—  
-----  
—

Deze voorbeelden gebruik ik:

-----  
—  
-----  
—

Dit zijn mijn sterke punten:

-----  
—

Deze voorbeelden gebruik ik:

-----

-----

-----

-----

Dit is mijn hulpvraag./ Hier kan ik hulp bij gebruiken:

-----

-----

-----

-----

Deze voorbeelden gebruik ik:

-----

-----

-----

-----



## Opdracht 2 Pitch uitschrijven

Schrijf je verhaal uit. Let op:

- Lengte
- Opbouw van je boodschap
- Taalgebruik
- Persoonlijke stijl
- Positief en humor



Mijn pitch

A large rectangular area with a green border, containing 15 sets of horizontal dashed lines for writing. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

---



---



---



---



---



---

 **Opdracht 3 Presenteren pitch**

Presenteer je boodschap aan je ouders, klasgenoten, mentor of decaan. Of film je boodschap. Laat ze onderstaande tabel invullen. Pas je boodschap zo nodig aan.

Naam:	Datum:	
<b>Onderdeel</b>	<b>Top</b>	<b>Tip</b>
Jezelf voorstellen		
Informatie over je beperking		
Voorbeelden		
Betekenis voor jou		
Voorbeelden		
Sterke punten		
Voorbeelden		

Hulpvraag aan anderen		
Voorbeelden		
Lengte van de boodschap		
Opbouw van de boodschap		
Taalgebruik		
Persoonlijke stijl		
Positiviteit en humor		

### Evaluatie

Dit was heel goed aan mijn pitch:

-----

-----

-----

Dit ga ik aan mijn pitch veranderen:

-----

-----

-----