

Inhale.
Exhale.



**Take one deep
breath before you
dial.**

Adem rustig in
en uit voor je
belt.

Une grande
respiration
avant d'appeler.



Tips and Tricks

DARE TO CALL

Stand up.
Speak up.



**Stand tall when you
call. You'll sound
strong.**

Ga rechtop
staan als je
belt. Je klinkt
sterker.

Tiens-toi droit.
Ta voix
s'affirme.



Tips and Tricks

DARE TO CALL

Plan it... with a Post-It.



**Write down 3 things
to say. Keep it close.**

Schrijf 3
dingen op die
je wil zeggen.
Hou het bij.

Note 3 idées à
dire. Garde-les
près de toi.



Tips and Tricks

DARE TO CALL

Your smile
can be heard.



**Smiling before you
pick up the phone
really warms your
voice.**

Glimlach
zachtjes voor je
opneemt. Het
helpt echt.

Souris avant
de parler. Ta
voix s'adoucit.



Tips and Tricks

DARE TO CALL

Repeat.
Repeat.



**Repeat a little of
what you hear. It
helps both.**

Herhaal wat de
ander zegt. Zo
blijf je helder.

Répète un
peu ce que tu
entends. Ça
éclaire.



Tips and Tricks

DARE TO CALL

You're not
a F1 racer.



**You're speaking
faster than you
think. Slow down.
Take your time.**

Praat lang-
zaam. Je mag
de tijd nemen.

Parle lente-
ment. Tu peux
ralentir.



Tips and Tricks

DARE TO CALL

Lemme
think for a sec.



**Have a backup
phrase. “Can I think
about it?”**

Gebruik een
zin als je even
vastzit. Zoals
“Mag ik even
nadenken?”

Prévois une
phrase d'aide.
“Puis-je
réfléchir un
peu ?”



Tips and Tricks

DARE TO CALL

Make every call
a love call.



**You're talking to
another human be-
ing. Picture some-
one kind while you
speak.**

Stel je je ge-
sprekspartner
voor als erg lief
en vriendelijk.

Imagine parler
à quelqu'un de
rassurant.



Tips and Tricks

DARE TO CALL

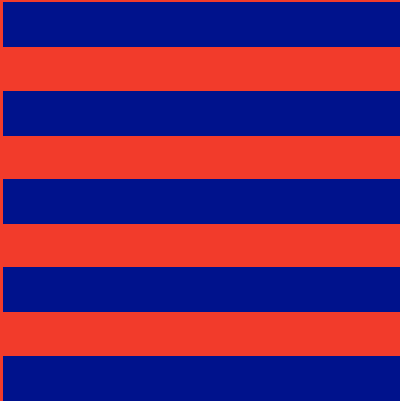
Don't start
with sorry.



**Try calling without
over-apologizing.
You're allowed to
take space.**

Bel zonder je
te verontschuldigen. Je mag
er zijn.

N'appelle pas
en t'excusant
d'exister. Tu as
ta place.



Challenge Yourself

DARE TO CALL

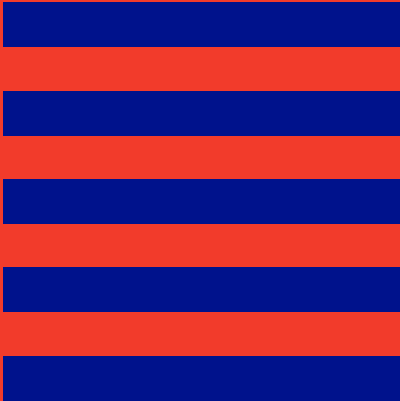
Hero of the opening hours



**Call 7 stores in your
city to ask just one
question, every day
of one week.**

Bel één week
lang elke dag
een andere
winkel met één
simpele vraag.

Pendant une
semaine, ap-
pelle chaque
jour un maga-
sin différent
avec une ques-
tion simple.



Challenge Yourself

DARE TO CALL

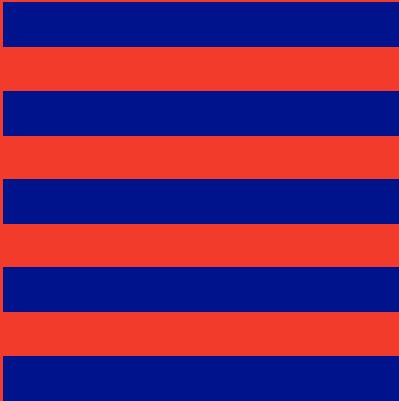
Voice message roulette



Send a voice message instead of a text. Let your voice do the talking and commit to your first take.

Stuur een spraakbericht naar iemand waar je normaal alleen mee typt.

Envoie un message vocal au lieu d'écrire. Ta voix a sa place.



Challenge Yourself

DARE TO CALL

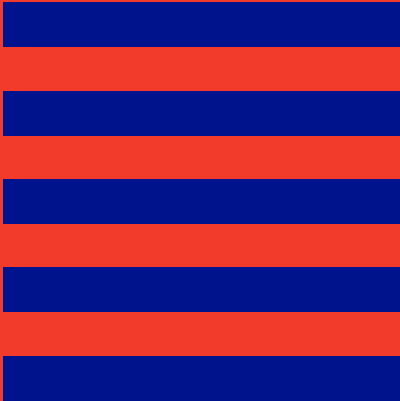
Make a fool of yourself



**Call an infocenter
and deliberately
make the conver-
sation awkward.
See... That's noth-
ing to be afraid of?!**

Bel een infolijn
en maak het
gesprek expres
een beetje
ongemakkelijk.
Zie je wel... Niks
om bang voor
te zijn?!

Appelle un
centre d'info et
rends la con-
versation un
peu maladroite
exprès. Tu
vois ? Rien de
grave, hein ?!



Challenge Yourself

DARE TO CALL

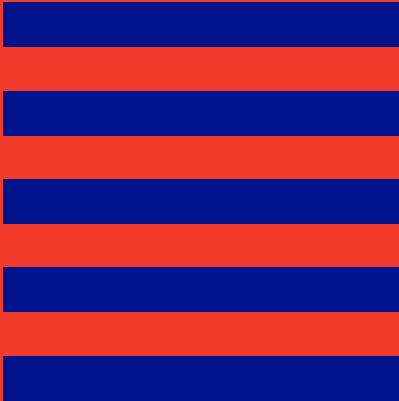
Take away conversation



**Order a pizza by
phone and start a
conversation by
using one conver-
sation starter.**

Bestel pizza
en start een
conversa-
tie met een
conversation
starter. Doe dit
elke keer!

Commande
une pizza par
téléphone et
lance la con-
versation avec
une phrase
d'ouverture.
Juste une. Tu
peux le faire !



Challenge Yourself

DARE TO CALL

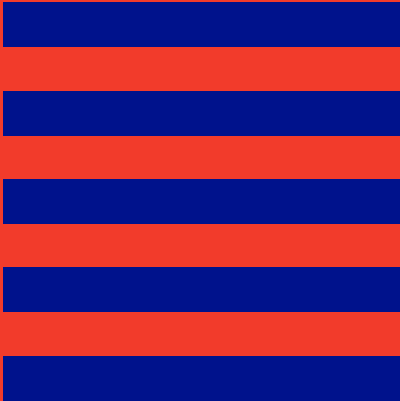
All artists rehearse



**Challenge yourself
to make 1 phone
call a day for 2
weeks. Plot your
calling anxiety over
time. It will de-
crease!**

Daag jezelf uit:
bel 2 weken
lang elke dag
1 keer. Hou
je niveau van
belangst bij. Je
zult zien: het
wordt minder!

Lance-toi un
défi : fais un
appel par jour
pendant deux
semaines. Note
ton niveau de
stress. Tu ver-
ras... il diminue !



Challenge Yourself

DARE TO CALL

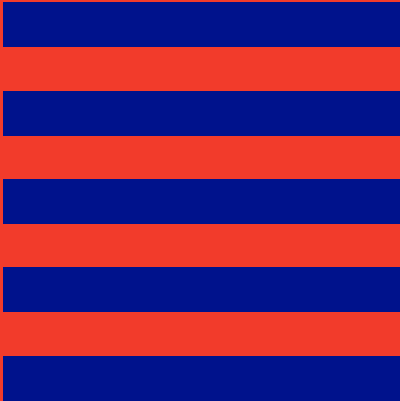
Play in your comfort zone



**Act out fake phone
calls with friends to
build confidence.**

Speel nep-
telefoonge-
sprekken met
vrienden om
belvertrouwen
te krijgen.

Jouez des
faux appels
téléphoniques
avec des amis
pour gagner en
confiance.



Challenge Yourself

DARE TO CALL

Alien interview!



**What would be
your first question
to a calling alien?**

Wat zou je
aan een alien
vragen als die
je belt?

Quelle serait ta
première ques-
tion à un alien
qui t'appelle ?



Conversation Starter

DARE TO CALL

The smell of nostalgia!



What smell instantly makes you nostalgic?

Van welke
geur word je
plots nostalgisch?

Quelle odeur te
rend nostalgique en une
seconde ?



Conversation Starter

DARE TO CALL

Useless talents



**What's a totally
useless talent you
have?**

Wat is een
compleet
nutteloos
talent dat je
hebt?

Quel talent
inutile possè-
des-tu fière-
ment ?



Conversation Starter

DARE TO CALL

Emoji overdose



**Which emoji do you
definitely over-
use?**

Welke emoji
gebruik je te
vaak?

Quel emoji
utilises-tu
beaucoup trop
souvent ?



Conversation Starter

DARE TO CALL

Every one
loves cats



**What was your
favourite animal
when you were
8?**

Wat was je
lievelingsdier
op je acht-
ste?

Quel était ton
animal préféré
à huit ans ?



Conversation Starter

DARE TO CALL

Remove this
sound plz.



**What sound would
you ban from the
world?**

Welk geluid
zou je uit de
wereld ban-
nen?

Quel son
interdirais-tu
dans le monde
entier ?



Conversation Starter

DARE TO CALL

In the mood
for color.



**What colour
matches your
mood today?**

Welke kleur
past vandaag
bij je hu-
meur?

Quelle couleur
représente
ton humeur du
jour ?



Conversation Starter

DARE TO CALL

Happy small talk



**What's one tiny
thing that made
you happy today?**

Wat maakte
je vandaag
een beetje
blij?

Qu'est-ce qui
t'a rendu un
peu heureux·se
aujourd'hui ?



Conversation Starter

DARE TO CALL

Dinner with Einstein



**If you could have
dinner with anyone
dead or alive, who
would it be?**

Als je met een-
der wie (dood
of levend) zou
mogen dine-
ren, wie kies
je?

Si tu pouvais
dîner avec
n'importe qui,
mort ou vivant,
qui choisi-
rais-tu ?



Conversation Starter

DARE TO CALL

Childhood memories



What's your favourite childhood memory?

Wat is je favoriete herinnering uit je kindertijd?

Quel est ton souvenir d'enfance préféré ?



Conversation Starter

DARE TO CALL

Beam me up,
Scotty!



**If you could tele-
port anywhere in
the world right now,
where would it be?**

Als je nu er-
gens ter wereld
naartoe kon
teleporteren,
waarheen ga
je?

Si tu pouvais
te téléporter
n'importe où
dans le monde
maintenant, ce
serait où ?



Conversation Starter

DARE TO CALL

Always a
first



**What was your first
concert?**

Wat was je al-
lereerste con-
cert?

Quel a été ton
tout premier
concert ?



Conversation Starter

DARE TO CALL

This one on repeat



**What song are you
currently listening
to (too much)?**

Naar welk
nummer
luister je op dit
moment (of te
vaak)?

Quelle
chanson
écoutes-tu en
boucle en ce
moment ?



Conversation Starter

DARE TO CALL

Optimist or pessimist?



Are you an optimistic person?

Ben je een
optimist?

Es-tu
optimiste?



Conversation Starter

DARE TO CALL

Learn from actors



**A little trick actors
use before getting
on stage: inhale 4
seconds, hold 4,
exhale 4.**

Een trucje van
acteurs: 4 se-
conden inade-
men, 4 houden,
4 uitademen.

Un truc d'ac-
teurs avant
de monter sur
scène : 4 sec
d'inspi, 4 de
pause, 4 d'expi.



Tips and Tricks

DARE TO CALL

Prop in hand.
Mind at ease.



Hold something small while calling — like a pen or paperclip. It helps you focus. It's what some improv artists do.

Hou iets in je hand tijdens het bellen: een pen, steentje of paperclip.

Tiens un petit objet pendant l'appel — un stylo, un trombone... Ça aide à te concentrer.



Tips and Tricks

DARE TO CALL

Shake it out.
Call it in.



Do a mini shake-out of your arms, legs, and shoulders. Release the tension.

Do een mini shake-out van je armen, benen en schouders. Stress weg.

Fais un mini shake-out des bras, des jambes et des épaules. Zéro stress.



Tips and Tricks

DARE TO CALL

Worst case scenariohoho



**Like an improv
artist, imagine the
worst that can
happen in the call.
Laugh about it. Fail
better.**

Beeld je het
worst case
scenario in... en
lach erom. Faal
met flair.

Imagine le pire
scénario... et
ris-en. Rate
avec panache.



Tips and Tricks

DARE TO CALL