

Communicatie**tips**

WPG Academie & Kirstin Op het Veld - Leren door Ervaren

Transparant Samenwerken

Focus op Talent

Gespreksvaardigheden

Bespreekbaar maken van Verschillen



In de samenwerking is het belangrijk dat je elkaar accepteert. Accepteert in het anders zijn dan jij bent. Als je verschillen kan zien als andere vertrekpunten met waardevolle kwaliteiten, dan kan je van 1 + 1 3 maken. Als je weet dat slimme ideeën ontstaan door juist dat te combineren wat onmogelijk leek, dan waardeer je iedere inspanning om tot dat resultaat te komen.

In deze uitgave lees je tips over samenwerken; het bespreekbaar maken van verschillen en het zien van elkaars talenten. Het is ontstaan vanuit de samenwerking tussen WPG Academie, uitgeverij Zwijsen en Kirstin op het Veld.

Dit mooi vormgegeven boekje is bedoeld als inspiratiebron en als naslagwerk na het volgen van een communicatietraining. Lees het vooral kris-kras door elkaar en volg je intuïtie. De ene tip betekent op dat moment meer voor je dan een andere. Er is ruimte voor je eigen (aan)tekeningen en de standaard maakt het makkelijk om je favoriete bladzijde een tijdje te laten staan.



Als je blijft doen
wat je deed
krijg je
wat je kreeg

$$E = K \times A$$

Het **E**ffect van je boodschap is de **K**waliteit van die boodschap maal de **A**ceptatie



**De belangrijkste overeenkomst
tussen ons is dat we van elkaar
mogen verschillen.**

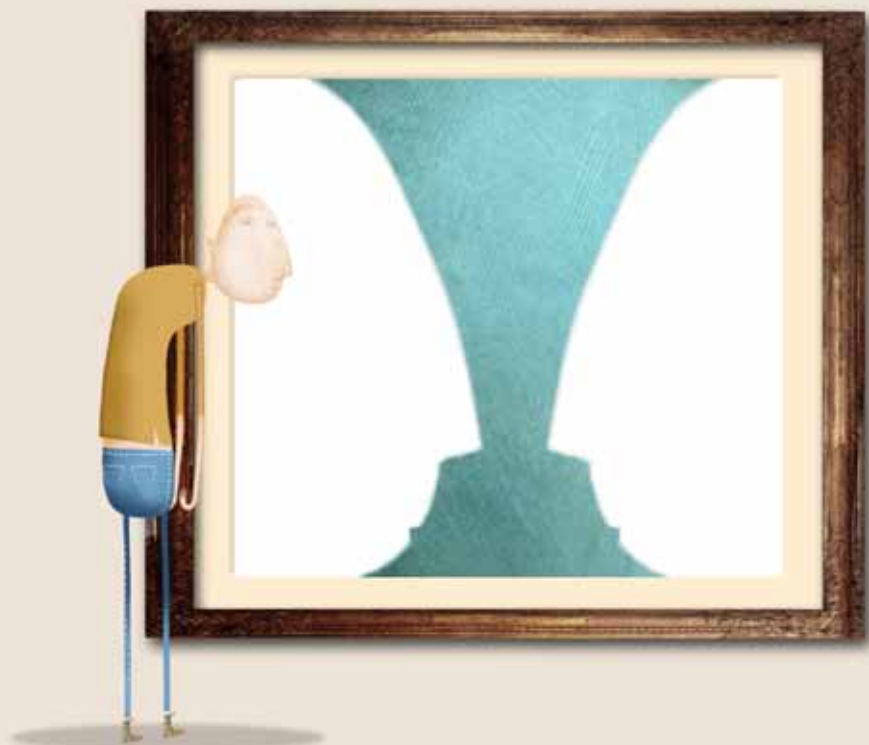
The background features a dark blue, textured surface with numerous thin, light blue lines radiating from the center, creating a starburst or sunburst effect. Scattered throughout the scene are several yellow, five-pointed stars of varying sizes. The word "energie" is written in a bright yellow, cursive script, slanted upwards from left to right across the middle of the image.

energie



**Je bent zo mooi anders dan ik,
natuurlijk niet meer of minder maar
zo mooi anders,
ik zou je nooit
anders dan anders willen**

Hans Andreus



Waarneming:
Is dit een observatie?
Of een interpretatie?

Oefen jezelf!
Reageer ik op mijn observatie
of op mijn interpretatie?

Ik zie dit... en ik vat het op als....

Maak eens een Elf-je

Elfjes:

Je begint het gedichtje met één woord
Dan twee woorden
Dan drie woorden
Dan vier
En je eindigt weer met één woord.



JIJ
BENT ANDERS
ANDERS DAN IK
WANT JIJ VINDT MIJ
RAAR

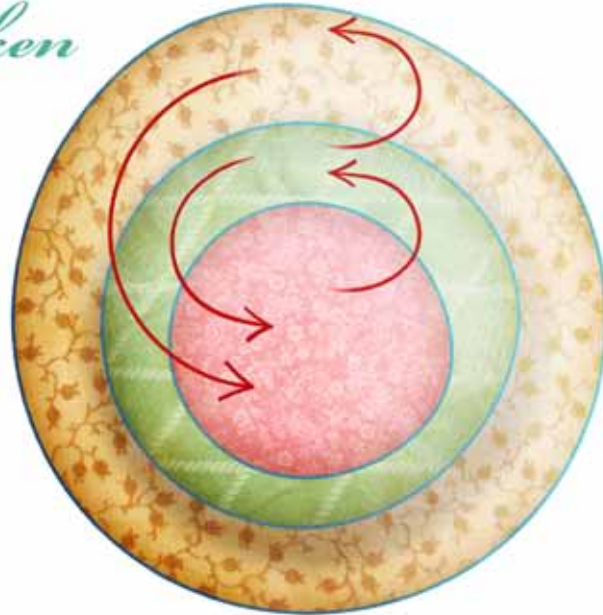
Patroon Bespreken

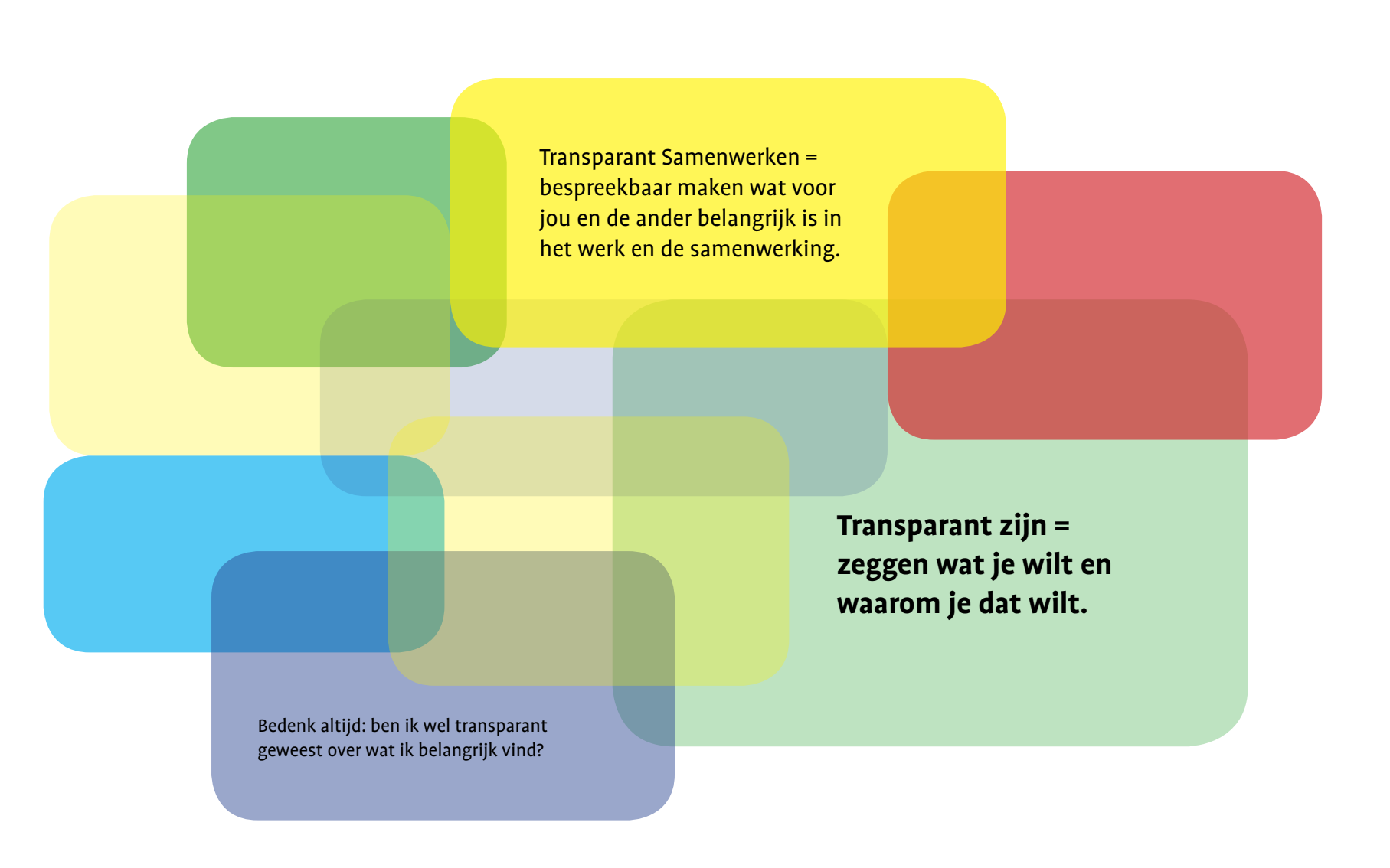
Feedback geven

Transparant

zijn en

waarderen





Transparant Samenwerken =
bespreekbaar maken wat voor
jou en de ander belangrijk is in
het werk en de samenwerking.

**Transparant zijn =
zeggen wat je wilt en
waarom je dat wilt.**

Bedenk altijd: ben ik wel transparant
geweest over wat ik belangrijk vind?

Waarderen. Geef aandacht aan waar je blij mee bent!

*Ik ben blij
met jou!*

Inspirator

*Collega van
de dag*

*Door jou heb
ik het AF!*



*You make
my day!*

*TOP
collega*

Dank!!!!



Bespreekbaar maken van Verschillen.
“Waar in ik merk dat we verschillen is . . .
En hebben we een gezamenlijk belang?
Hoe gaan we dit doen?”

*Wacht er niet te lang mee!
(want hoe langer je ermee wacht... des te groter het gedrag van de ander kan worden... des te kleiner de effectiviteit van je boodschap !)*

Feedback geven 'IK'- boodschap

In vier stappen: Vertel

- 1) Gedrag: Wat je waarneemt (ik zie/merk ...)
- 2) Gevolg: Wat het effect daarvan is/was
- 3) Gevoel: Wat is je gevoel (wat doet het aan je)
- 4) Gewust: Wat je graag wel wilt

Hierna vang je de reactie van de ander op.

Ga niet in discussie.

Luister actief, val samen en zet
de verschillende perspectieven naast elkaar.

Kom samen tot een oplossing.



Onderzoek
de perceptie
van de ander.

(en ga niet in
discussie over
de M of de W)

JA MAAR = NEE

Alternatieven:

Ja EN, daarnaast,
daarbij, tegelijkertijd,
vanuit mijn
beeld..



Actief Luisteren



Lichaamshouding

Ontspannen

Oogcontact

Open

Stiltes laten zijn,
niet meteen inhaken

Nonverbale signalen van
de ander observeren

Samenvatten

Je zegt dat...

Als ik het op een rijtje zet
dan zeg je...

Check

Als ik het goed begrijp
zeg je...

Begrijp ik het goed als...
Klopt het dat...

Reflecteren

Voor jou is het belangrijk dat...
Je wilt...

Je hebt behoefte aan...

Je baalt omdat... (iedere emotie
die je ziet of hoort kan je reflecteren)

**Kom je
na enkele keren
feedback te hebben
gegeven
niet verder.
Bespreek dan
het *patroon*.**



Emoties komen van
rechts en hebben
voorrang



Kan iemand iets niet of

Wil iemand iets niet?

niet kunnen

Uitleggen
Voordoan
Aanmoedigen

niet willen

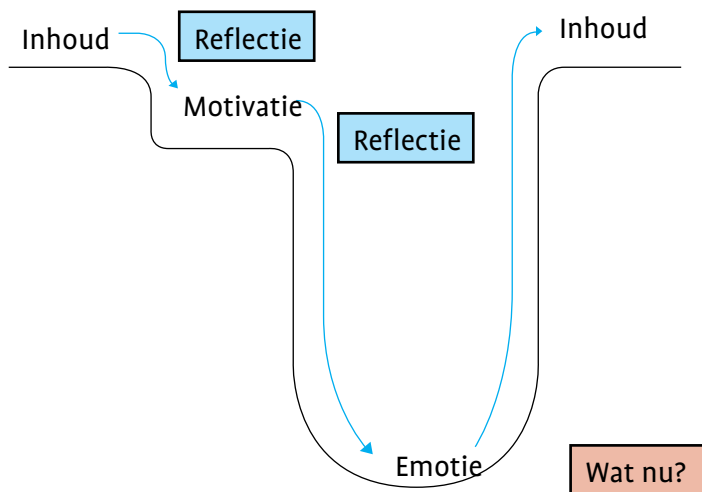
Onderzoeken
Reflecteren
Situatie schetsen
Ander de keuze laten



Reflectieladder

In de volgende figuur kun je zien wat er gebeurt als je een reflectie geeft.

Reflecteren bij de ander: benoemen wat je ziet en hoort aan emoties en beleving. De ander voelt zich gehoord. Emoties krijgen een ontvangstbevestiging. Dit geeft daarna vanzelf weer ruimte voor inhoud en oplossingen.



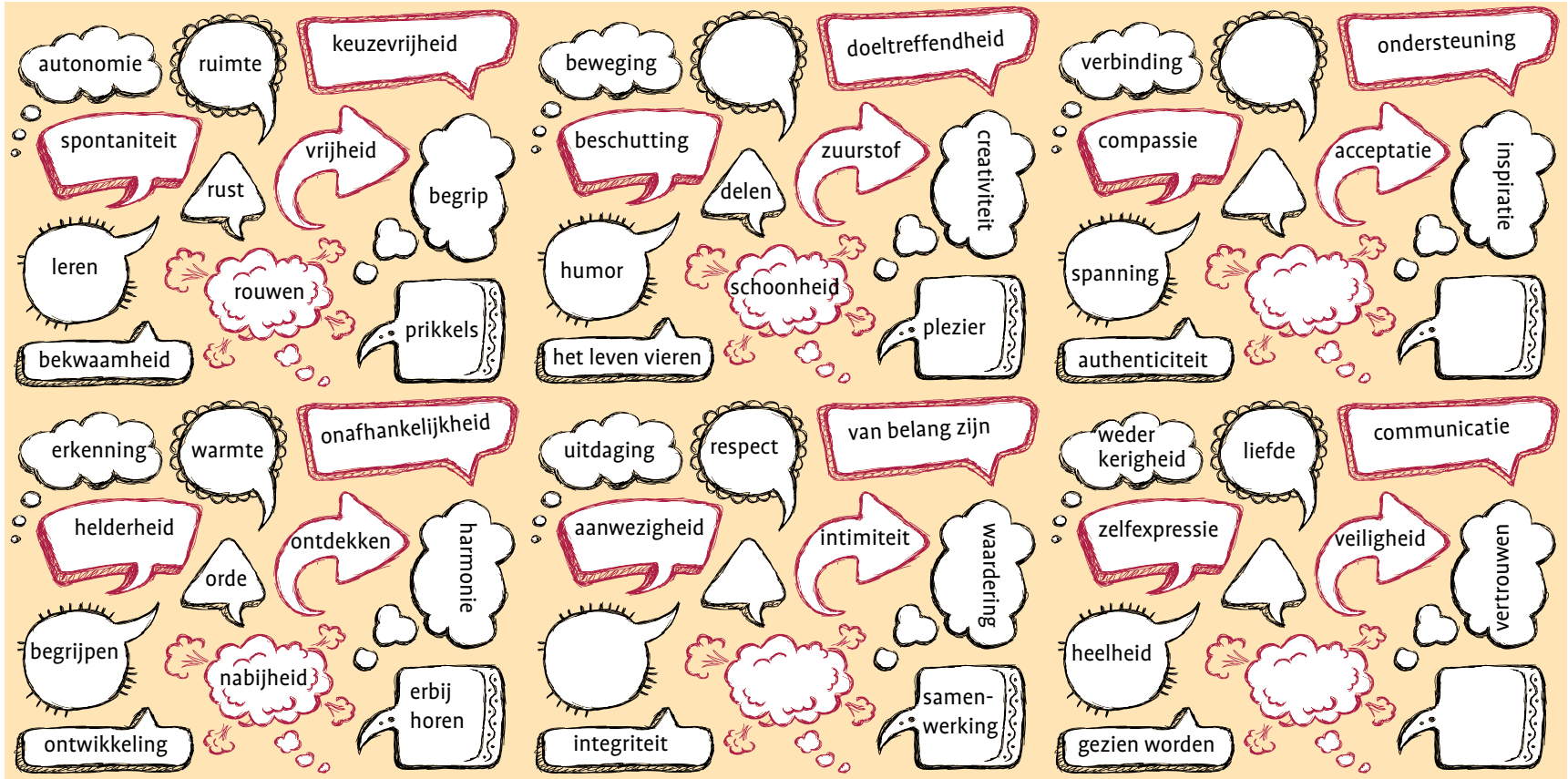
*Je voelt je onzeker of je dit kan
Je bent bang dat je er alleen
voor komt te staan
Dit raakt je
Je kijkt er van op
Je ziet er naar uit om dit te gaan doen
Je bent verbaasd dat ik dit zeg
Je kan er niet bij dat dit gebeurt
Je voelt je machteloos
Je voelt je onder druk staan
Dit komt aan
Je voelt je klem zitten
Je bent het er niet mee eens
Je zet je vraagtekens bij deze stap
Je voelt je niet gezien
Je bent enorm blij dat
Je bent opgelucht
Je voelt je onterecht behandeld
Je bent boos
Je bent trots omdat
Het frustreert je dat*

JA!
Want...

Weerstand is een negatief geformuleerde uiting van een behoefte.

Filter de behoefte uit iemands woorden!

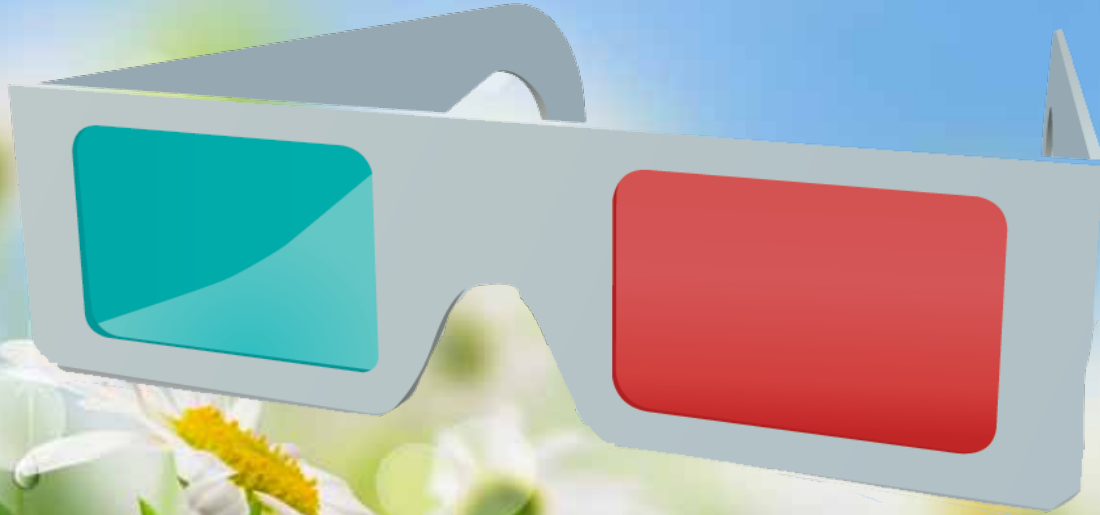
Je hebt behoefte aan:



Gebruik
je
verleden
als
springplank
niet
als
hangmat



Focus op talent



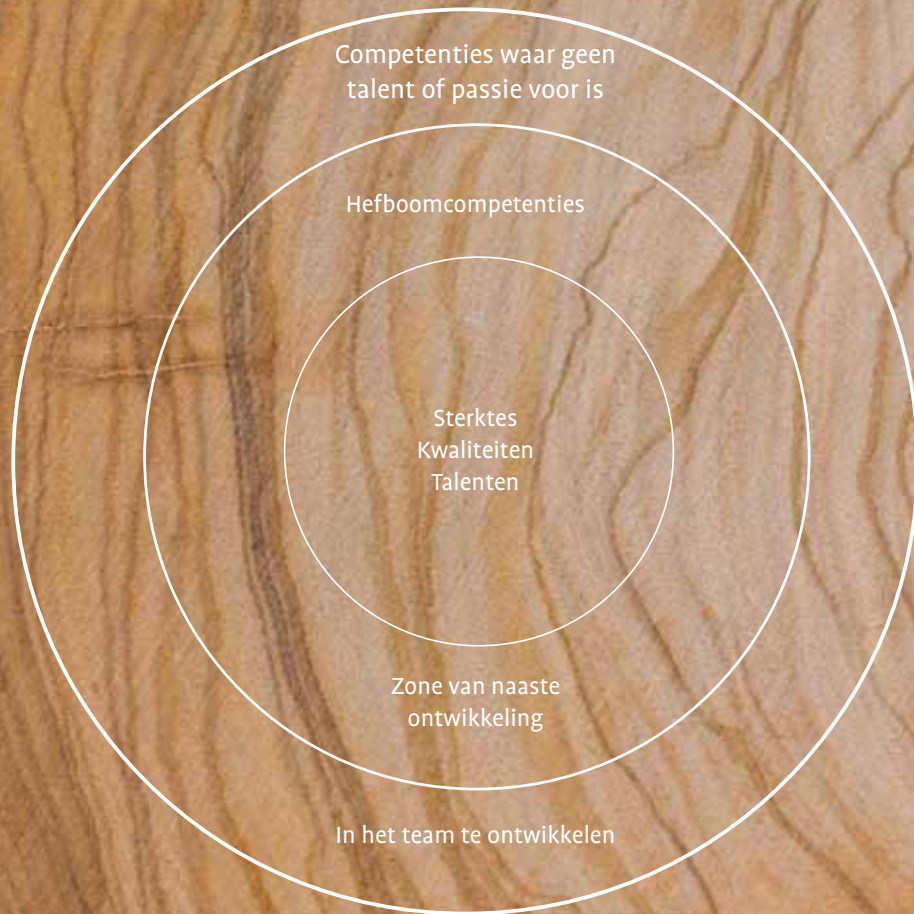
Wat zet jij in bloei?

Het gesprek aangaan over talent:

Waar krijg je energie van in je werk?

Wat kost je geen moeite?

Wat doe je het liefst?



Bron: Werken vanuit Talenten. Luk Dewulf.

Talent in beeld. Historielijn.

Waar in je leven
werd je talent
zichtbaar?



Wie heeft een
rol gespeeld?



Verbindung



N.I.V.E.A.

Niet

Invullen

Voor

Een

Ander

Ezelsbruggetje voor open vragen:

blote billen op een bankje

W- vragen

Wie Wat Welke Wanneer Waarheen Waar Waarom...?

En Hoe?

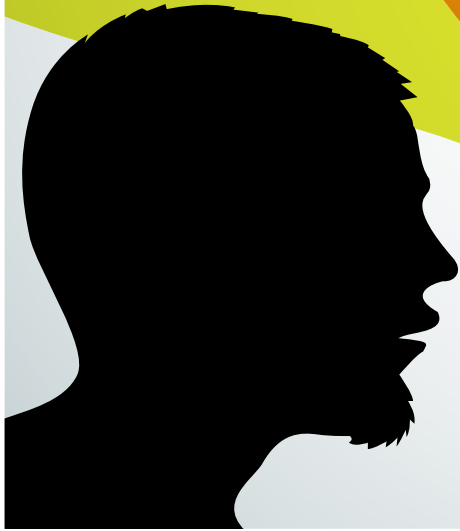


Stel je een vraag? Of heb je een mening!



Samenvatten is de smeerolie in het gesprek!

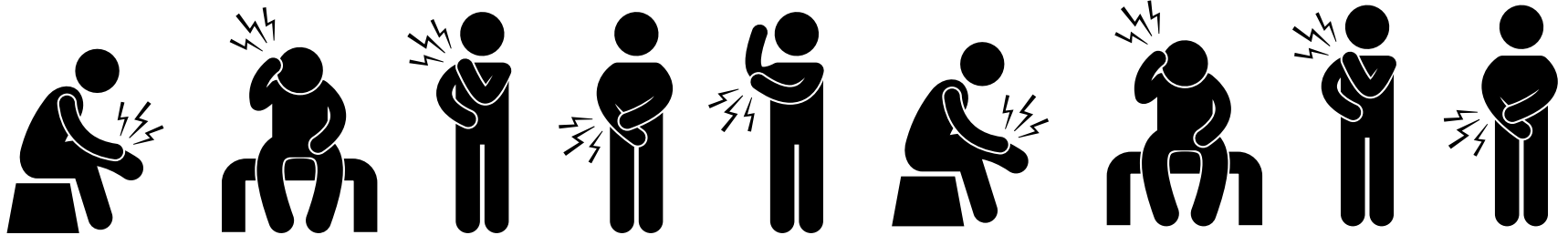
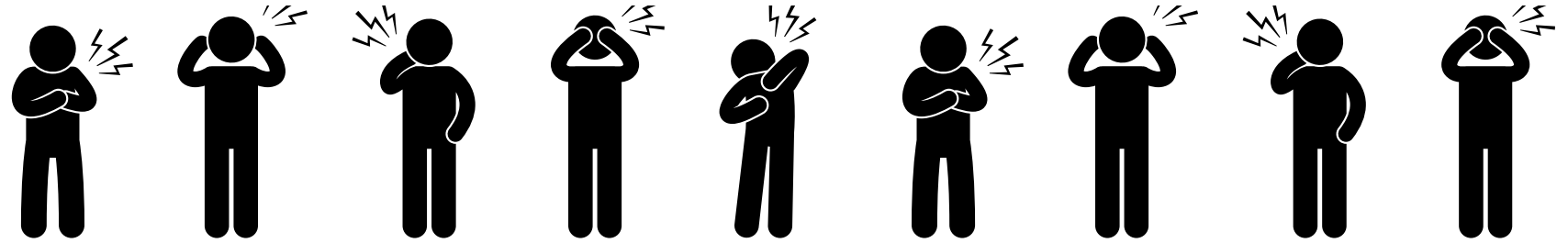
laat merken dat je de ander actief volgt
check op inhoud en emotie
rust in het gesprek
moment van samen



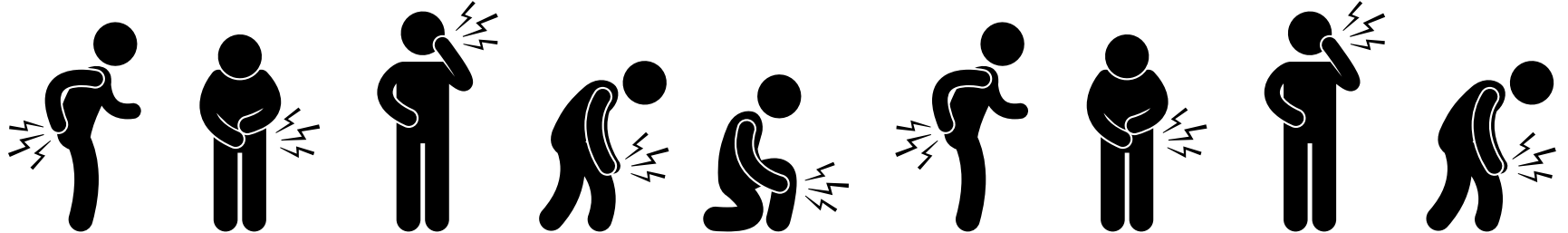
Sta ik op zenden of op ontvangen?




Aandacht voor je fysiek. Wat voel je? Je lijf geeft signalen. Geef ze aandacht!



Droge mond? Knikkende knieën? Jeukende handen? Hoofd op hol? Toeterende oren? Draait je maag om? Vlinders? Wiebeltenen?



An iceberg floating in a blue sea under a blue sky. The tip of the iceberg is above the water, while the much larger base is submerged. The image is used as a metaphor for communication, where the visible part represents content and procedure, and the hidden part represents interaction and feeling.

Inhoud
Procedure

Aan de oppervlakte praten mensen vaak over de inhoud
Die inhoud richten ze in met procedureafspraken

Interactie
Gevoel

Onder de oppervlakte wordt communicatie bepaald door de relatie
En zeker door gevoel en emotie

De kunst is te schakelen in het gesprek!

Bereid je gesprek goed voor, neem daar tijd voor.

- Wat wil je dat aan het eind van het gesprek gezegd of gebeurd is?
- Hoe formuleer je dat aan het begin van het gesprek?
- Welk talent ga ik van mezelf inzetten?
- Welke valkuil kan ik bij mezelf tegenkomen?
- Wat kan ik nu doen om daaruit te blijven?
- En welke vaardigheid zet ik in als dat wel gebeurt?

Alles wat je *aandacht* geeft
groeit!

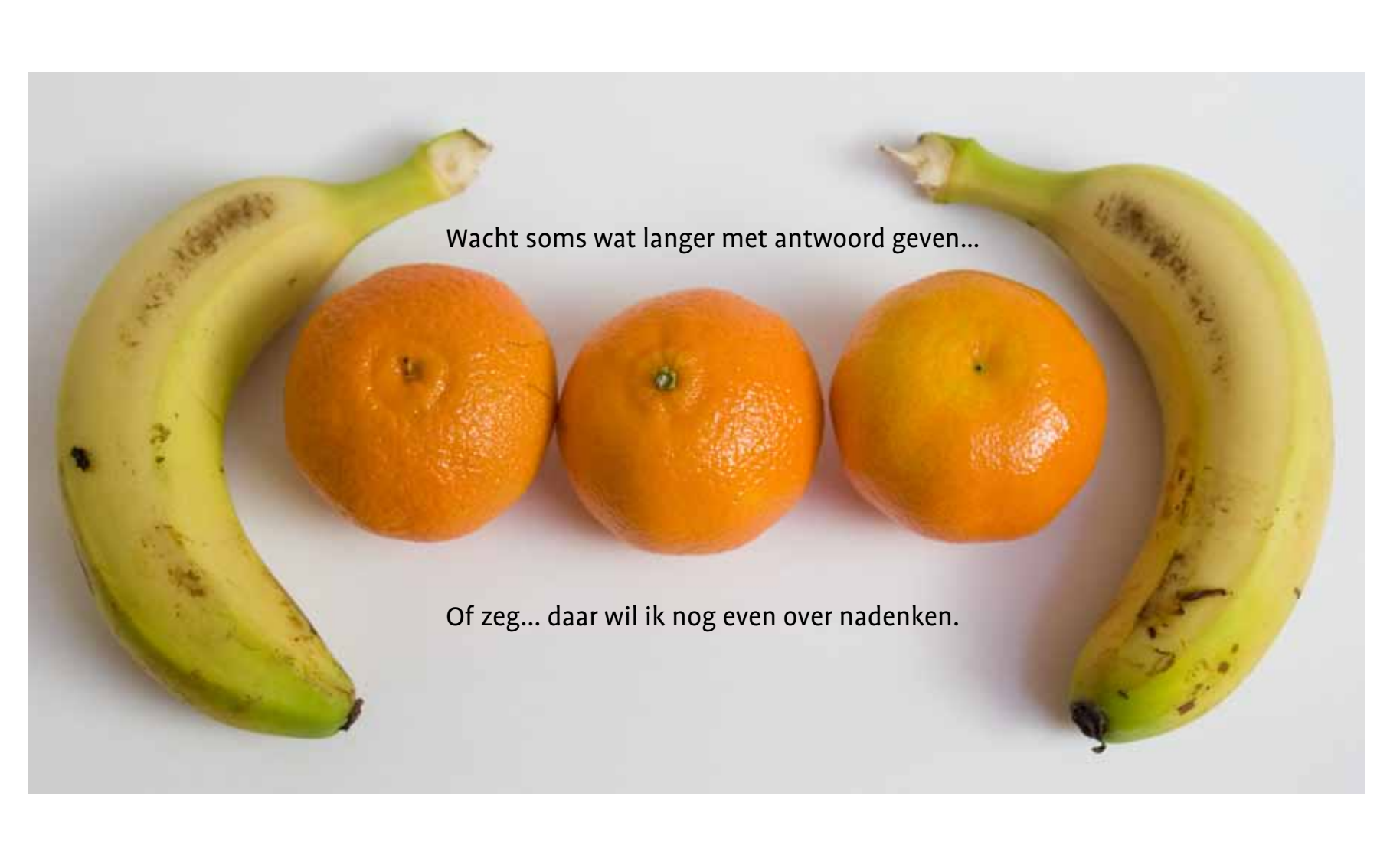


Ontspannen.
Even niks moeten.
Focus op je adem.
En rust.





Stilte

A photograph of two bananas and three oranges arranged in a row on a white background. The bananas are on the left and right, curving around the three oranges in the center. The oranges are bright orange and appear fresh. The bananas are yellow with some green at the stems and some brown spots on the peels.

Wacht soms wat langer met antwoord geven...

Of zeg... daar wil ik nog even over nadenken.



Geeft glans en kleur.
Sfeermaker.



Weet voor iedere ver-
binding een passende
knoop te maken.



Weet op de mm wat
wel of niet kan.

Expert op
dieptegebied.



Rekbaar en flexibel in
de samenwerking.



Zorgt voor vuur en
warmte. Gepassioneerd.



Zorgt voor
evenwicht. Zet voors
en tegens naast elkaar.



Durft
spijkers met
koppen te
slaan.



Doortastend
en snel naar vorm.



Zet het vergrootglas op
het onderwerp.



Sterk in het nemen van
beslissingen.



Rust niet tot het
perfect is.



Goed gevoel
voor onder-
linge verhou-
dingen: (gevoels)
temperatuur.



Precisie-werk.
Houdt de boel
op z'n plaats.



Kan goed de vinger op
de zere plek leggen.



Van de cijfers en de
calculatie.

Kan goed
de angel
er uit
halen.



Brengt nieuwe ideeën in.



Graaft in
de diepte.
Brengt
verdieping
aan.



Durft te prikken.



Houdt het
onderwerp op tafel tot
het is doorgezaagd.



Direct paraat bij
ongelukken.

Waar herken je jezelf?
Waar in herken je een ander?
Waar zou je ook wel willen zijn?
Wat is veel vertegenwoordigd?
Wat is minder vertegenwoordigd?
Hoe werkt alles samen?
Wat kan in het samenwerken nog geleerd worden?
Is alles in goede conditie?

















