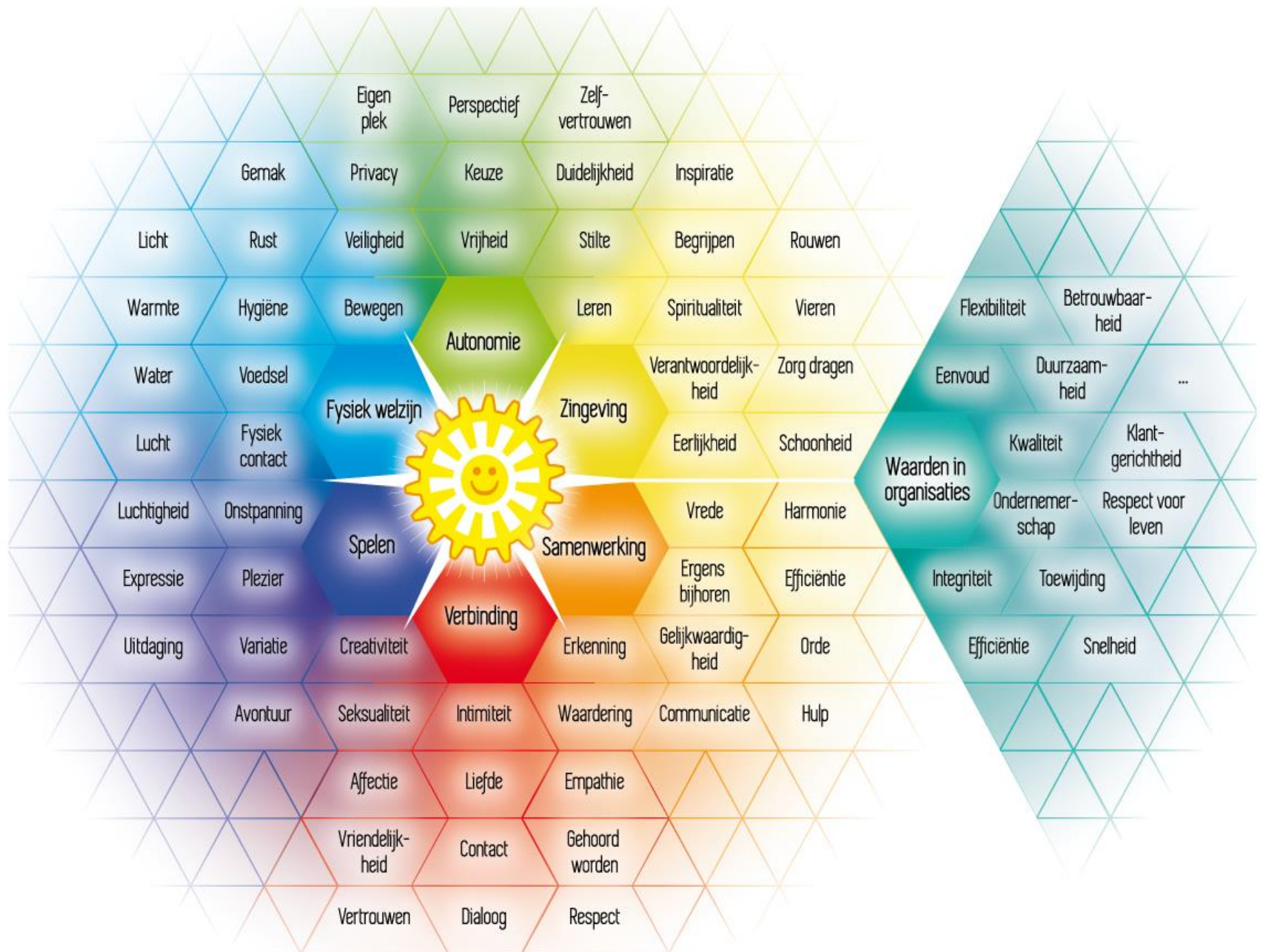
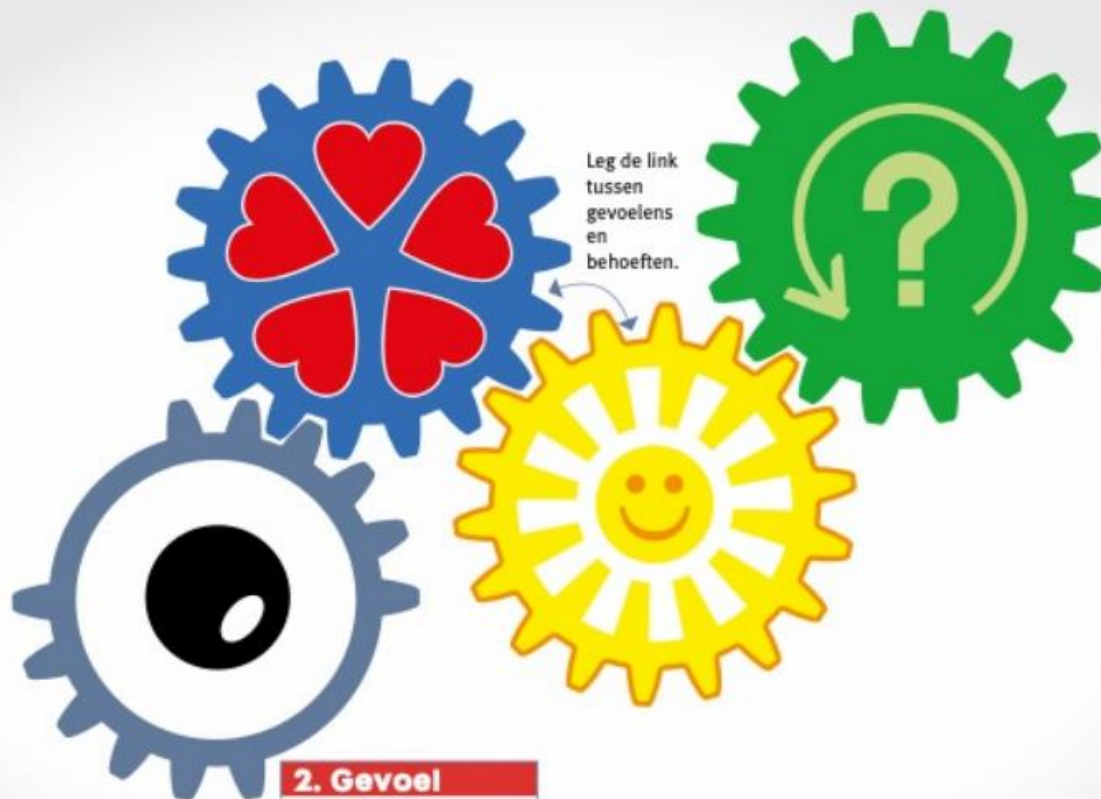


Verbindende Communicatie werkt.



Welkom!





Leg de link
tussen
gevoelens
en
behoeften.

1. Waarneming

Let op met interpretaties en oordelen.

Geef aan wat je ziet en hoort.

2. Gevoel

Zeg wat je voelt: blij, bang, boos, moe, energiek, verdrietig.

Vermijd verwijtende gevoelstaal en let op het verschil tussen gedachten en gevoelens: "Jij doet me verdriet", "Ik voel me beledigd"...

3. Behoefte

Je behoefte ≠ de concrete oplossing.

Focus op wat je wel wil, niet op wat je mist.

Gebruik de behoeftenlijst.

4. Verzoek

Hoe is het voor jou om dit te horen?
Wat hoorde je me zeggen?

Concreet.

Plustaal: "Wil je ..."

Ga voor een volle JA.





#Hacks

- Nooit, altijd, te
- Niemand, iedereen
- Niets, alles