

START HIER · 15 MINUTEN VOORBEREIDING

Van irritatie naar een gesprek

Bereid feedback voor die je ook echt durft uit te spreken.

Je collega valt je opnieuw in de rede. Je laat het gaan, maar onderweg naar huis voer je het gesprek alsnog. In je hoofd. Daar ben je meestal een stuk duidelijker.

Met dit werkblad bereid je één gesprek met één collega voor. Je kiest een concreet moment, formuleert je opening en denkt na over een lastige reactie. Na het gesprek leg je vast wat jullie hebben afgesproken.

ZO GEBRUIK JE HET

Kies één situatie

Neem een recent moment waar je zelf bij was. Houd andere ergernissen voor een volgend gesprek.

Schrijf zoals je praat

Lees je opening hardop. Haal woorden weg die je in een gewoon gesprek nooit zou gebruiken.

Laat ruimte voor antwoord

Je bereidt jouw kant voor. Wat de ander ervan vindt, hoor je in het gesprek.

Eén zin om mee te beginnen

“Ik wil nog even terugkomen op het overleg van gisteren. Heb je straks tien minuten om iets met me te bespreken?”

Print het werkblad of vul de lichte vakken digitaal in. Sla je ingevulde bestand op je eigen apparaat op.

01 · ONDERZOEK JOUW IRRITATIE

Wat wil je bespreken?

Kies een voorbeeld dat je kunt navertellen zonder de bedoelingen van je collega in te vullen.

Wat gebeurde er en wanneer?

Wat zei of deed je collega precies? Beschrijf één moment.

Welk verhaal maak jij daarvan?

Bijvoorbeeld: “Mijn bijdrage telt blijkbaar niet.” Dit is jouw uitleg; je weet nog niet of die klopt.

Welk concreet gevolg had het voor jou of het werk?

Wat bleef liggen, werd onduidelijk of lukte daardoor niet?

Wat zou je bij een volgend moment willen vragen?

Benoem gedrag dat de ander kan uitvoeren, zoals je laten uitspreken.

Lees terug: welke zin gaat over wat er gebeurde, en welke over wat jij denkt dat het betekent?

02 · BEREID DE OPENING VOOR

Hoe zeg jij het?

Kies een rustig moment waarop jullie kunnen praten. Een eerste zin kan zo klinken:

Een voorbeeld

“Gisteren begon je over de planning terwijl ik mijn voorstel nog toelichtte. Ik heb mijn laatste punt toen niet meer ingebracht. Ik wil je vragen me een volgende keer te laten uitspreken. Hoe was dat moment voor jou?”

Mijn opening in mijn eigen woorden**Wat deed of zei ik zelf dat ik wil benoemen?**

Bijvoorbeeld: “Ik zei niets en ging wel mopperend verder.”

Welke vraag wil ik daarna echt stellen?**ALS DE ANDER ANDERS REAGEERT DAN JE HOOPT**

“Dat was niet mijn bedoeling.”

“Dank je. Wil je horen wat er bij mij gebeurde?”

“Maar jij doet dat ook.”

“Welk moment bedoel je? Dat wil ik bespreken. Laten we eerst dit voorbeeld afmaken en daarna dat van jou.”

Bij spanning kun je een pauze voorstellen en afspreken wanneer je verder praat. Je hoeft het gesprek niet in één keer af te ronden.

03 · VUL DIT NA HET GESPREK IN

Wat gebeurt er hierna?

Noteer wat jullie werkelijk hebben afgesproken. Ook als dat anders is dan je vooraf bedacht.

Wat begrijp ik nu beter van de ander?

Wat gaat ieder van ons bij het volgende moment doen?

Wanneer vragen we elkaar hoe het gaat?

Na die terugblik: wat werkte en wat vraagt nog aandacht?

Blijf je het gesprek uitstellen?

In coaching kun je onderzoeken wat je tegenhoudt en oefenen met wat je wilt zeggen. Je bent welkom om jouw vraag met me te bespreken.

Bespreek jouw vraag met Laurens