

Checklist hanteren psychologische principes

De onderstaande checklist bevat een overzicht van gesprekstechnieken die rekening houden met de eerder besproken psychologische principes en die je kunt toepassen om lastige gespreksituaties en situaties in groepen iets beter te hanteren.

1. Vul de onderstaande checklist eerst voor jezelf in. (Zet kruisjes in de kolommen)

Progressiegerichte technieken	Pas ik al toe	Wil ik meer gaan doen
1. Ik geef duidelijk aan wat het doel is van het gesprek of de sessie		
2. Ik ben erop voorbereid dat mensen zich in eerste instantie vaak negatief kunnen uitdrukken (dit is immers vrij normaal)		
3. Ik bied mensen gelegenheid om (ook) negatieve opmerkingen te maken		
4. Ik toon begrip wanneer mensen negatieve opmerkingen maken, ik erken hun perspectief		
5. Als iemand iets negatiefs zegt, probeer ik goed te snappen hoe die persoon de situatie ziet		
6. Ik toets of ik de ander goed heb begrepen		
7. Ik reageer altijd eerst op wat de ander gezegd heeft voordat ik mijn eigen punt probeer te maken		
8. Ik belast anderen zo min mogelijk met mijn eigen negativiteit		
9. Ik doe mijn best om te laten merken dat ik de ander serieus neem		
10. Als iemand een negatieve opmerking maakt vraag ik goed door om te begrijpen wat die persoon belangrijk vindt en waar die persoon voor pleit (wat zou hij graag willen en waarom is dit belangrijk voor hem?)		
11. Ik breng mijn boodschap op een duidelijke en feitelijke manier naar voren		
12. Als ik iemand vraag om iets te doen, leg ik uit waarom dit belangrijk/nodig is		
13. Als ik 'nee' moet zeggen tegen een verzoek leg ik duidelijk uit waarom het niet mogelijk is om het verzoek te honoreren		
14. Als ik iets verkeerd of onhandig heb gezegd of gedaan, geef ik dit toe en bied ik mijn verontschuldigingen aan		
15. Ik zoek actief naar punten van overeenstemming en benoem die als ik ze zie		

2. Bespreek met elkaar wat je hebt ingevuld.

- Leg uit hoe de dingen die je bij kolom 1 hebt aangekruist jou al lukken.
- Leg uit hoe je de dingen die je in kolom 2 hebt aangekruist voor elkaar wilt krijgen.

3. Wat neem je je voor om te gaan doen naar aanleiding van deze oefening?

-
-