

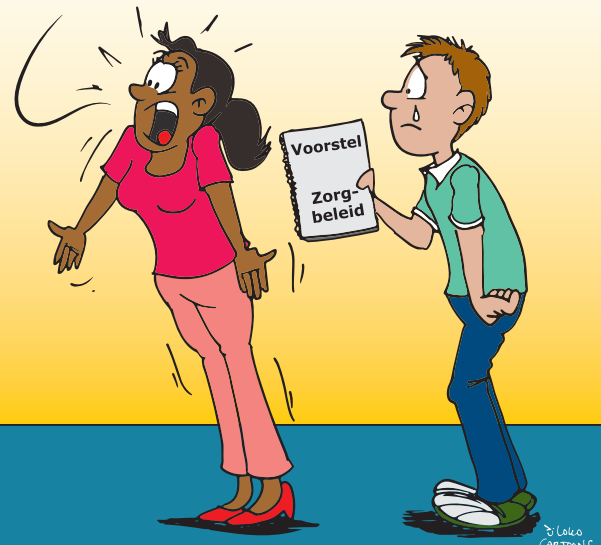
Ezelsbruggetjes voor een goed gesprek

O&O
fonds
GGZ

WAT EEN OEN!



JE LUÍSTERT NIET EENS! MISSCHIEN IS HET WEL EEN HÉÉL GOED VOORSTEL!



Gebruik LSD:

Luisteren, Samenvatten, Doorvragen. Vat het verhaal kort samen en laat de ander reageren. Vraag door als iets onduidelijk is.

Smeer NIVEA:

Niet Invullen Voor Een Ander. Als iets niet duidelijk is, of als we iemand al lang kennen, vullen we al snel andermans bedoelingen zelf in. Dit voorkom je door na te vragen.

Laat OMA (wat vaker) thuis:

Oordelen, Meningen, Adviezen. Als iemand iets vertelt, laat dan eigen oordelen, ideeën en adviezen even voor wat ze zijn. Zodat je met een open houding kunt luisteren.

Wees een OEN:

Open, Eerlijk, Nieuwsgierig. Sta open voor de ander, geef deze een kans iets uit te leggen en wees oprecht nieuwsgierig.

Neem ANNA mee:

Altijd Navragen, Nooit Aannemen. Neem niet zomaar aan dat je begrijpt wat iemand bedoelt. Vraag bij twijfel altijd even na of het klopt.

Maak je niet DIK:

Denk in Kwaliteiten. Zeker bij wat moeilijke gesprekken kijken we snel naar wat fout ging. Dat mag, maar geef vooral aandacht aan wat goed gaat.