

Hand-out bij activiteit 12: Oefenen met communiceren

Noteer links van elke stelling of je denkt dat je deze activiteit goed (++) , enigszins goed (+-) of niet goed (-) beheerst.

Luistervaardigheden

	Aanwezig zijn en aandacht hebben voor de ander
	Parafaseren wat de ander zegt om te laten zien dat je diegene gehoord hebt
	Laten zien dat je openstaat voor de ander
	Empathie tonen door te proberen te begrijpen wat de ander ervaart
	Vragen stellen als je het niet begrijpt, zonder te onderbreken

Spreekvaardigheden

	'ik'-uitspraken gebruiken
	Kalm blijven
	Je gevoelens uiten
	Gericht zijn op oplossingen

Wat valt je op aan je luister- en spreekvaardigheden?

Wat verrast je in je eigen beoordelingen?

Waar zou je aan kunnen werken om je veerkracht te versterken?

Reflecteer door je sterke en minder sterke punten op het gebied van luister- en spreekvaardigheden op te schrijven:
