

## WERKBLAD GESPREKSTECHNIKEN

### **Vooraf:**

- Bedenk wat je doel is met het gesprek
- Hoe en wat je wilt gaan zeggen
- Bedenk concrete voorbeelden passend bij je boodschap

### **Opening:**

- Creëer een goede sfeer: praat even wat over koetjes en kalfjes.
- Bespreek het doel van het gesprek en wat je er beide van verwacht.
- Schets globaal het verloop van het gesprek (agenda)
- Geef aan hoeveel tijd er is voor het gesprek.

### **Tijdens het gesprek:**

- Zorg voor structuur
- Stel zoveel mogelijk open niet-sturende vragen
- Stel niet meerdere vragen tegelijk
- Houd het kort
- Breng het gesprek terug naar de kern, indien er (teveel) afgedwaald wordt
- Denk af en toe hardop (hiermee bevorder je de openheid)
- Luister actief naar de ander (geef kleine aanmoedigen of laat stiltes vallen)
- Check of je de ander goed begrepen heb, door af en toe samen te vatten

### **Einde van het gesprek:**

- Vat het gesprek samen
- Koppel het terug naar de doelen en verwachtingen
- Maak afspraken over wie wat gaat doen en wanneer

### **Algemene tips:**

- Stem je taalgebruik af op degene die tegenover je zit (bijvoorbeeld een jonge sporter, een stafid of ouders)
- Heb niet alleen aandacht voor wat de ander zegt (verbaal), maar ook voor zijn non-verbale communicatie
- Spreek met ik-boodschappen (dus 'ik heb het idee dat', in plaats van 'wij vinden dat je')
- Noem de ander regelmatig bij naam
- Check regelmatig of de ander je nog kan volgen
- Check bij jezelf wat je voelt, wat het gesprek met je doet
- Bepaal of je je gevoelens ook wilt uiten

Gebaseerd op project Communicatieve Vaardigheden, RUG: Faculteit der Letteren