

Bewust kiezen voor jouw gedrag

18 april 2024

Dominique Diks & Loek Schueler



Doel van de workshop

- Bewustzijn van jouw communicatie voorkeursstijl
- Oefenen met impact van verschillende communicatiestijlen
- Tips van collega's

Boekje vouwen



Wat gun jij mij?

Wat neem je mee uit deze workshop?

HIEMSTRA & DE VRIES

Workshop ALV
Ingrado

Bewust kiezen van jouw gedrag richting ouders

Naam: _____

HIEMSTRA & DE VRIES

Wat is jouw natuurlijke gedragsstijl?

Hoe voel je je daarbij?



Notities



De Roos van Leary

- Communicatie gaat veel verder dan woorden die je kiest (10%). De overige 90% gaat over stem (toon) en houding.
- Communicatie werkt als een cirkel: de boodschap van jou, beïnvloedt de boodschap van de ander.
- Het gaat dus over actie → reactie
- Roos van Leary helpt om gedrag van de ander beter te begrijpen (de actie) waardoor je jouw reactie hierop bewust kan kiezen. Waardoor je hopelijk een gesprek/interactie kan beïnvloeden.

Roos van Leary

Horizontale as: mate van samenwerking

- As heeft symmetrische werking: tegen gedrag roept tegen gedrag op. Samen gedrag, roept samen gedrag op.

Verticale as: dominantie in gesprek

- Boven gedrag is dominant van aard en wil invloed
- Onder gedrag is niet dominant en is onderdanig
- As heeft tegenovergestelde werking: dominant gedrag roept onderdanig gedrag op en omgekeerd



Oefening 1

- Neem een situatie in gedachte waarin het gesprek moeilijk ging door tegen gedrag van de ouder waarmee je in gesprek was.
- Zet een rondje op de tekening in het boekje wat jouw eerste reactie was.
- Schrijf op de notitie pagina hoe jij je bij deze situatie voelde.
- Vertel aan je buurman/buurvrouw welke rol jij van nature kiest en wat dit met je doet.



Wat is jouw natuurlijke
gedragstijl?

Hoe voel je je daarbij?

Verdieping Roos van Leary

Gedragsvarianten	
Leidend	Initiatief nemen, oplossingen bieden, bemoeizuchtig
Helpend	Aanmoedigen, complimenten geven, betuttelend
Aanpassend	Luisteren, interesse tonen, beïnvloedbaar
Afhankelijk	Open vragen stellen, risico mijden, goedgegelovig
Wantrouwig	Gehoorzamen, weinig zeggen, afgesloten, onzichtbaar
Opstandig	Kritisch opstellen, tegenin gaan, wantrouwend
Agressief	Kritiek uiten, streng optreden, kwetsend, conflict zoeken
Concurrerend	Ondernemend, overtuigd van jezelf, zelfingenomen

Oefening 2

- Neem een situatie in gedachte
- Teken de positie van jou en de ouder in de roos
- Speel **1 minuut** een rollenspel met dezelfde buurman/buurvrouw (is de ouder)
- Neem een nieuwe positie in gedachte
- En speel het rollenspel opnieuw **1 minuut**
- Ga kort in gesprek met elkaar over het effect en hoe het voelt voor jezelf en de ander
- Teken de verschuiving



Drie acties om tot verandering te komen

Wat kan je doen als de communicatie vast zit?

1. Aansluiten
2. Oversteken
3. Eigen gedrag diagonaal wijzigen



Heb je nog vragen?

Dominique Diks



dominique.diks@hiemstraendevries.nl

Loek Schueler



loek.schueler@hiemstraendevries.nl