Mature communiceren

Voorbereiding

Waar heb je last van: is dat een incident, toeval of patroon?
Reflecteer op jezelf: wat is van jou?
Wat is je doel met dit gesprek?
Besluit → Hoe ga je het gesprek voeren: licht, medium of stevig?

Het gesprek

Stap 1 Concreet gedrag
De waarneming, de feiten

Ik zag, ik hoorde . . .

↓

Stap 2 Effect en gevolg
Effect van het gedrag op jou, de taak of de organisatie

Dan denk ik, dan voel ik
en dan doe ik . . .

↓

Stap 3 Ruimte voor de ander
Vraag de ander om een reactie

Hoe is dit voor jou?
Herken je dit?

↓

Stap 4 En nu?
Vertel wat je hiermee wil

Ik wil je mijn zorg vertellen
Ik wil dat je weet hoe ik erin sta
Ik wil dat je weet dat dit mijn grens is
Ik wil een afspraak maken

NONONS

© NONONS 2026 - Verveelvoudiging hiervan is niet toegestaan.
Alle teksten zijn auteursrechtelijk beschermd