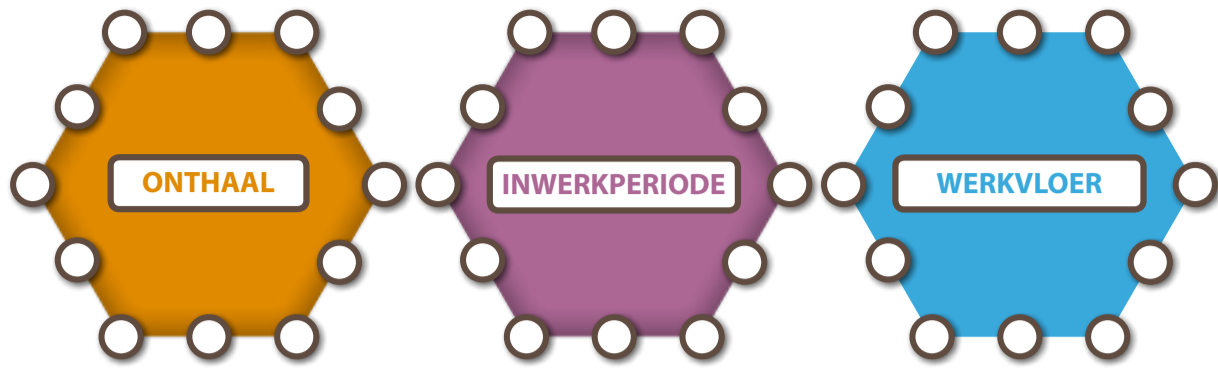


Kennismaken

Stap naar de ander toe
Kijk de ander aan en glimlach
Geef de ander een stevige handdruk
Zeg duidelijk je naam
Luister goed naar de naam van de ander



Afscheid nemen

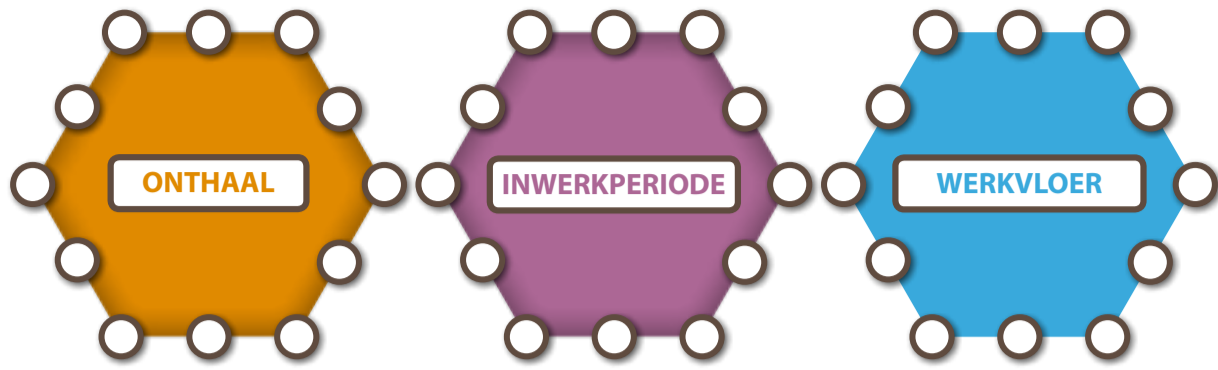
Neem de tijd voor het moment van afscheid en bedenk wat je ervan vindt

Zeg wat je van het afscheid vindt

Zeg hoe je denkt dat het verdergaat

Luister naar de reactie van de ander

Geef elkaar de hand



Iets vragen

Bedenk vooraf wat je precies
wil vragen

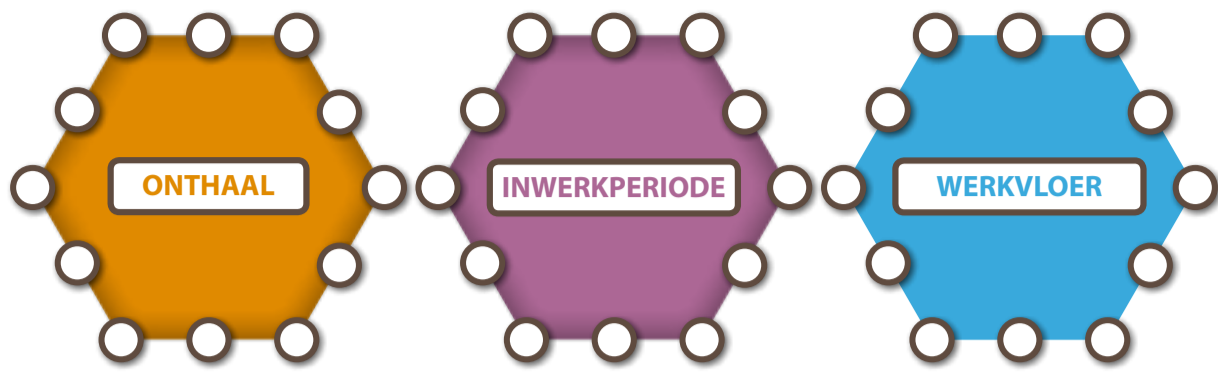
Zeg dat je iets wil vragen

Stel je vraag

Vertel waarom je dat vraagt

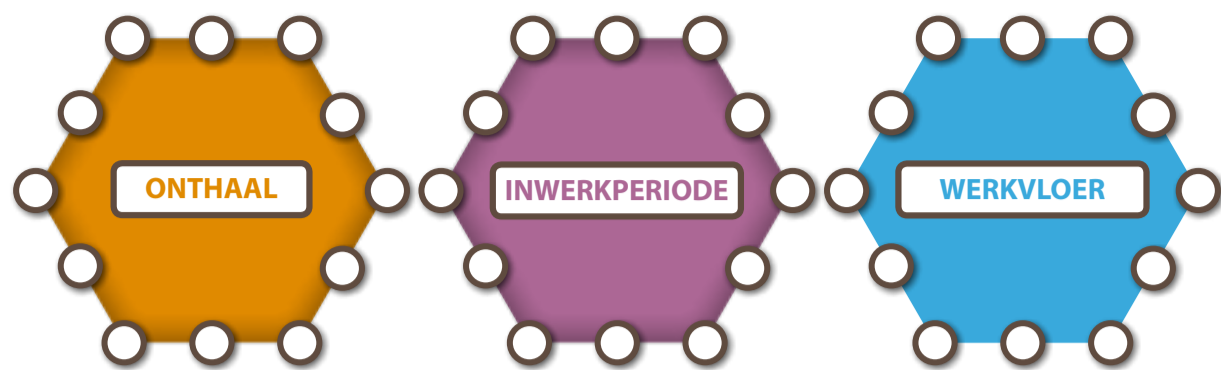
Luister goed naar het antwoord

Vertel wat je van het antwoord vindt



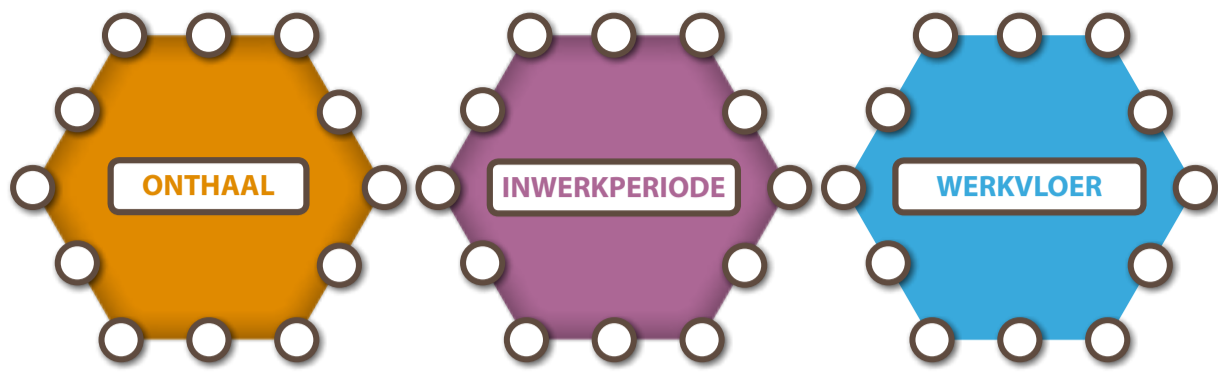
Luisteren

Let op je eigen houding en op die van de ander
Kijk de ander af en toe aan
Knik nu en dan of zeg 'hm hm'
Vraag wat je niet begrijpt of wat je wil
te weten komen
Zeg wat je ervan vindt



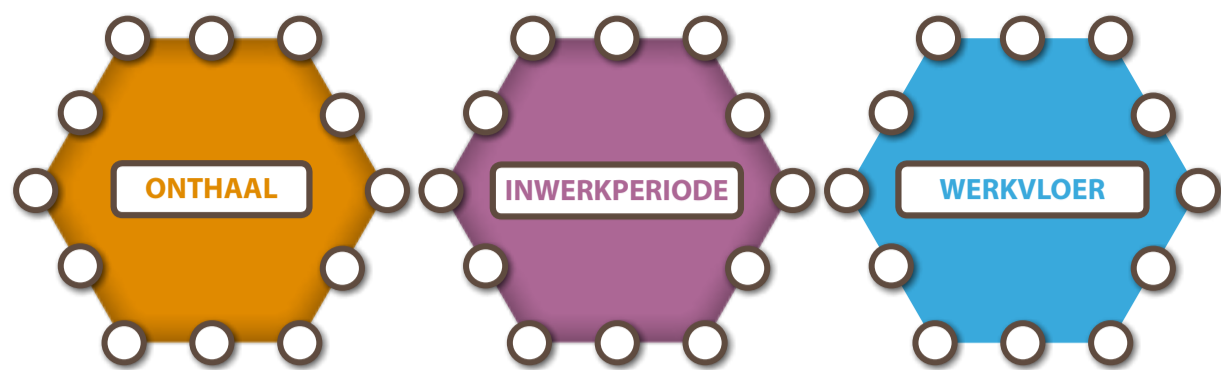
Iets bespreken

Zeg dat je iets wil bespreken
Vraag de ander of hij tijd heeft om te praten
Vertel wat je wil zeggen
Vraag de ander wat hij ervan vindt
Luister goed naar de ander
Praat verder



Nee zeggen

Luister goed naar wat de ander je vraagt
Vraag verduidelijking als je iets nog niet begrijpt
Zeg rustig en duidelijk nee
Vertel waarom je nee zegt
Zeg bij aandringen nog eens duidelijk nee



Kritiek krijgen

Luister goed en probeer rustig te blijven

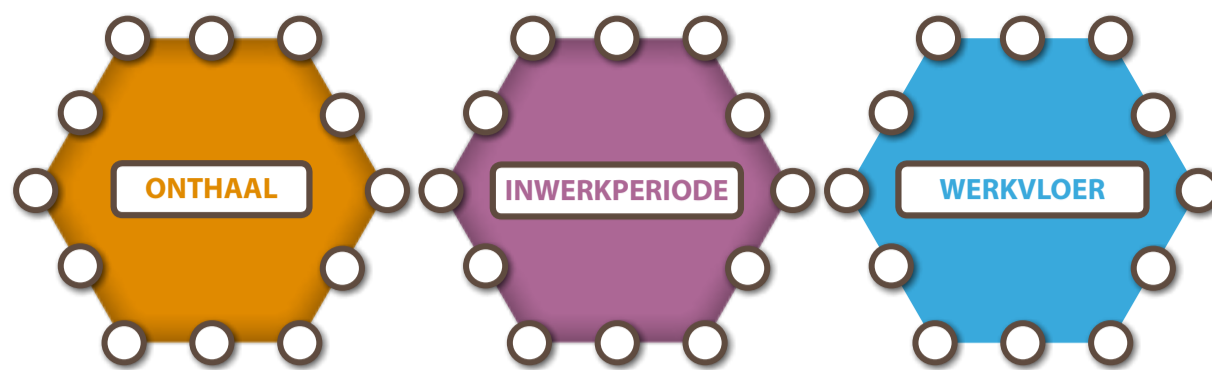
Vraag als je iets niet begrijpt

Zeg waar je het mee eens bent

Zeg waar je het niet mee eens bent

Leg uit hoe het gekomen is

Vertel wat je eraan gaat doen



Kritiek geven

- Bedenk op welk gedrag je kritiek wil geven
- Zeg tegen de ander dat je iets wil zeggen
- Beschrijf rustig het gedrag waar je kritiek op hebt
- Geef aan welk effect dat gedrag op jou heeft
- Luister goed naar de reactie van de ander
- Vraag de ander wat hij eraan zal doen