

Opdrachten om de eerste bijeenkomst voor te bereiden

Tijdens de eerste bijeenkomst bespreken we hoe je nu omgaat met de ander. Wat gaat er goed en wat kan er beter? Om hierop voorbereid te zijn, beantwoord je de volgende vragen:

1. Wat gaat er goed in de omgang met de ander?
2. Welke problemen ervaar je en welke situaties vind je lastig?

Gebruik je antwoorden om leerdoelen te beschrijven die je wilt halen tijdens deze training. Maak ze kort en praktisch.

Dit wil ik tijdens de training leren om de omgang met de ander te verbeteren:

Neem je antwoorden mee naar de eerste bijeenkomst.

Wat betekent duidelijk zenden?

- Wees open en eerlijk tegen de ander.
- Neem het risico dat de ander je niet begrijpt of kwetst als je laat zien wie je echt bent.

Zenden met ik-taal

Bij het zenden van je boodschap is het belangrijk om gebruik te maken van ik-taal. Je richt de aandacht op je eigen beleving in plaats van wat de ander doet ('jij-taal'). Je zegt bijvoorbeeld niet: "Jij luistert nooit naar me." Maar: "Ik voel me niet gehoord als ik met je praat." Dat kan helpen om minder strijd te hebben en de communicatie te verbeteren. Je valt de ander niet direct aan.

- Dus begin je boodschap met 'ik'. En laat daarna eerlijk je gedachten, gevoelens en wensen volgen.
- Let op: "Ik vind dat je..." is eigenlijk jij-taal.
- Alle ik-taal deelt iets mee over wat er in jezelf omgaat.

Gaat het over jezelf? Praat dan ook over jezelf. Zeg 'ik' als je 'ik' bedoelt.

Er zijn verschillende soorten ik-taal als je op groen staat, wat betekent dat je het gedrag van de ander accepteert:

A. Waarderende ik-taal:

Je gebruikt deze taal om positieve gevoelens te laten zien over iets wat de ander heeft gedaan. Met waarderende boodschappen laat je weten dat je het gedrag accepteert. Daarmee moedig je de ander aan.

Bijvoorbeeld:

"Ik vind het fijn dat je je medicijnen steeds op tijd inneemt."

"Ik vind het knap dat je niet hebt gedronken tijdens het feest."

"Ik vind het fantastisch dat je mijn auto gratis hebt gewassen."