

Elkaar aanspreken in 4 stappen (4G's)

G1

Gedrag

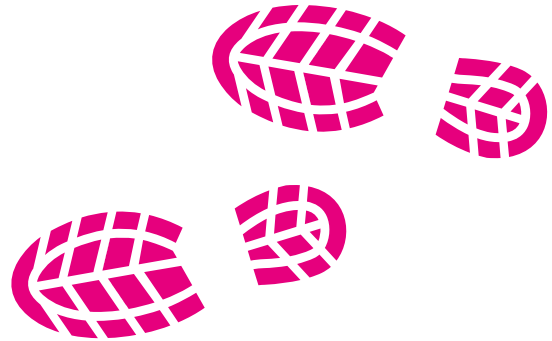


Wat is er gebeurd?

- Benoem het gedrag waarop je iemand wilt aanspreken.
- Benoem wat je ziet, niet wat je vindt. 'Ik zie, ik hoor, ...'
- Wees feitelijk en concreet.
- Geef eventueel een voorbeeld van het gedrag.

Elkaar aanspreken in 4 stappen (4G's)

G2



Gevoel

Wat voelde je erbij?

Boos

Teleurgesteld

Onzeker

Afschuw

Verrassing

Verdrietig

Blij

Tevredenheid

Verbazing

Trots

Enthousiasme

...

Elkaar aanspreken in 4 stappen (4G's)

G3

Gevolg

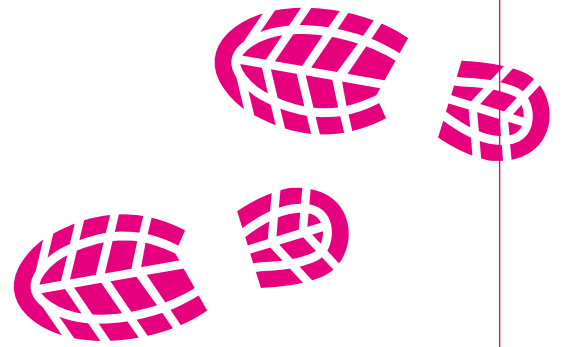


Wat is het effect van het gedrag?

- Benoem het gevolg van het gedrag (op jou of de omgeving).
- Wees feitelijk en concreet.

Elkaar aanspreken in 4 stappen (4G's)

G4



Gewenste gedrag

Benoem het gedrag dat je wel wilt zien

of Wat is je verzoek aan de ander?

of Wat ga jij eraan doen?

of Laat een stilte vallen om de ander
te laten antwoorden. (dialoog)