

Losse oefeningen en tips bij module 3

Basisvaardigheden voor het goede gesprek

De week van een ezelsbruggetje	2
Free-learning Goed in gesprek	3
Een gezamenlijk beeld van een goed gesprek	4

Gesprekken voeren

Goede gesprekken zijn de basis van succesvolle zorg en ondersteuning. Of je nu een cliënt, een naaste of een collega spreekt, het is belangrijk om aandachtig te luisteren, open vragen te stellen en helder te communiceren. Effectieve communicatie zorgt voor vertrouwen, begrip en een betere samenwerking.

Met deze oefeningen kun je samen met je collega's oefenen met verschillende gesprekstechnieken, reflecteren op wat een goed gesprek is, en oefenen met basisvaardigheden zoals luisteren, samenvatten en positief communiceren. Zo versterk je de kwaliteit van de gesprekken en daarmee ook de samenwerking en zorg.

Oefening

De week van een ezelsbruggetje

Zorg voor Beter heeft posters met ezelsbruggetjes die je gratis kunt downloaden. De ezelsbruggetjes helpen je om een goed gesprek te voeren met een cliënt, een naaste of collega. Hoe werkt deze oefening?



Scan de qr-code en download de posters.

Vooraf:

- Kies een poster uit.
- Download de posters als pdf, print hem uit en hang op in kantoor of koffiekamer.
- Breng je collega's op de hoogte. Stuur een bericht of mail met bijvoorbeeld de tekst:

“Collega's, het is de week van **OMA** thuislaten! De poster hangt op in het kantoor. Dit staat voor: je **O**ordelen, **M**eningen en **A**annames (**A**dviezen) voor je houden en proberen te luisteren met een open houding naar de ander. Laat OMA thuis dus!

Ga deze week tijdens het koffiemoment* met je collega(s) in gesprek over **OMA**: is het ons vandaag gelukt om niet met goedbedoelde adviezen te komen of om een ander niet te overtuigen? Waarom wel/niet?”

*In plaats van tijdens het koffiemoment, zou je dit bijvoorbeeld ook kunnen doen tijdens de overdracht of tijdens een teamoverleg. Pas de tekst dus gerust aan!

- Herhaal bovenstaande voor iedere poster. Je kunt bijvoorbeeld iedere week een nieuw ezelsbruggetje introduceren. Inspiratie voor de teksten in je bericht of mail naar het team kun je halen uit de informatie op de websitepagina waar je de posters kunt downloaden. Sluit de tekst in ieder geval af met een reflectievraag om het gesprek tussen collega's te stimuleren.
- Extra tip: betrek één of meerdere collega's bij deze oefening en maak hen verantwoordelijk voor de uitvoering. Zij kunnen dan tijdens de afgesproken momenten het gesprek over de poster op gang brengen en collega's stimuleren om hier iets over te delen.

Deel de tip

Free-learning Goed in gesprek

Deel de onderstaande tekst en link met je collega's.

Wil je leren hoe je beter kunt communiceren? Vilans biedt hierover een Free Learning aan. De Free Learning duurt ongeveer 30 minuten. Jouw score is door niemand te zien en je kunt deze Free Learning net zo lang herhalen tot je alles goed hebt.



Scan deze qr-code om naar de free e-learning van Vilans te gaan

Oefening



Een gezamenlijk beeld van een goed gesprek

Doe deze oefening samen met een collega of met je hele team.
Bekijk onderstaand filmpje en bespreek vervolgens de vragen.



Scan de qr-code van het filmpje van het
Van Kleef Instituut van het filmpje
het goede gesprek uit de serie begrijpen we elkaar nog

Vragen na het bekijken van het filmpje

- Wat versta jij onder een goed gesprek? Welke vaardigheden zet je dan in? Schrijf dit individueel in je eigen woorden op.
- Deel de antwoorden met elkaar en ga met elkaar in gesprek door nieuwsgierig te zijn. Dit doe je door elkaar vragen te stellen. Bijvoorbeeld: Wat bedoel je precies? Kun je een voorbeeld geven? Enzovoorts.
- Bekijk met elkaar of het lukt om tot een gezamenlijk beeld te komen van een goed gesprek. Doe dit door met elkaar een definitie te formuleren: 'Een goed gesprek is/betekent....'