

CSA Congres 5 November

Cilia Linssen

Trainer/Coach, ICISZ

Vandaag

- Aanspreken, waarom zou ik?
- Aanspreken, hoe doe ik dat?
- Aanspreken, wat wil ik ermee?
- Hoe spreek ik mijn leidinggevende aan?

De aanspreekparadox

Je wil veiligheid, geen conflicten



Je spreekt elkaar niet aan



Je moet je ongenoegen toch kwijt



Je gaat er met anderen over praten



Het wordt **onveilig** wie praat er over jou?

Hoe kun je het gedrag van een ander veranderen?



Hoe kun je het gedrag van een ander veranderen?



- Stop 80% van je energie in de onderste drie balken
- Eerst twee keer duidelijk zijn voor je kritiek geeft

Complimenten geven

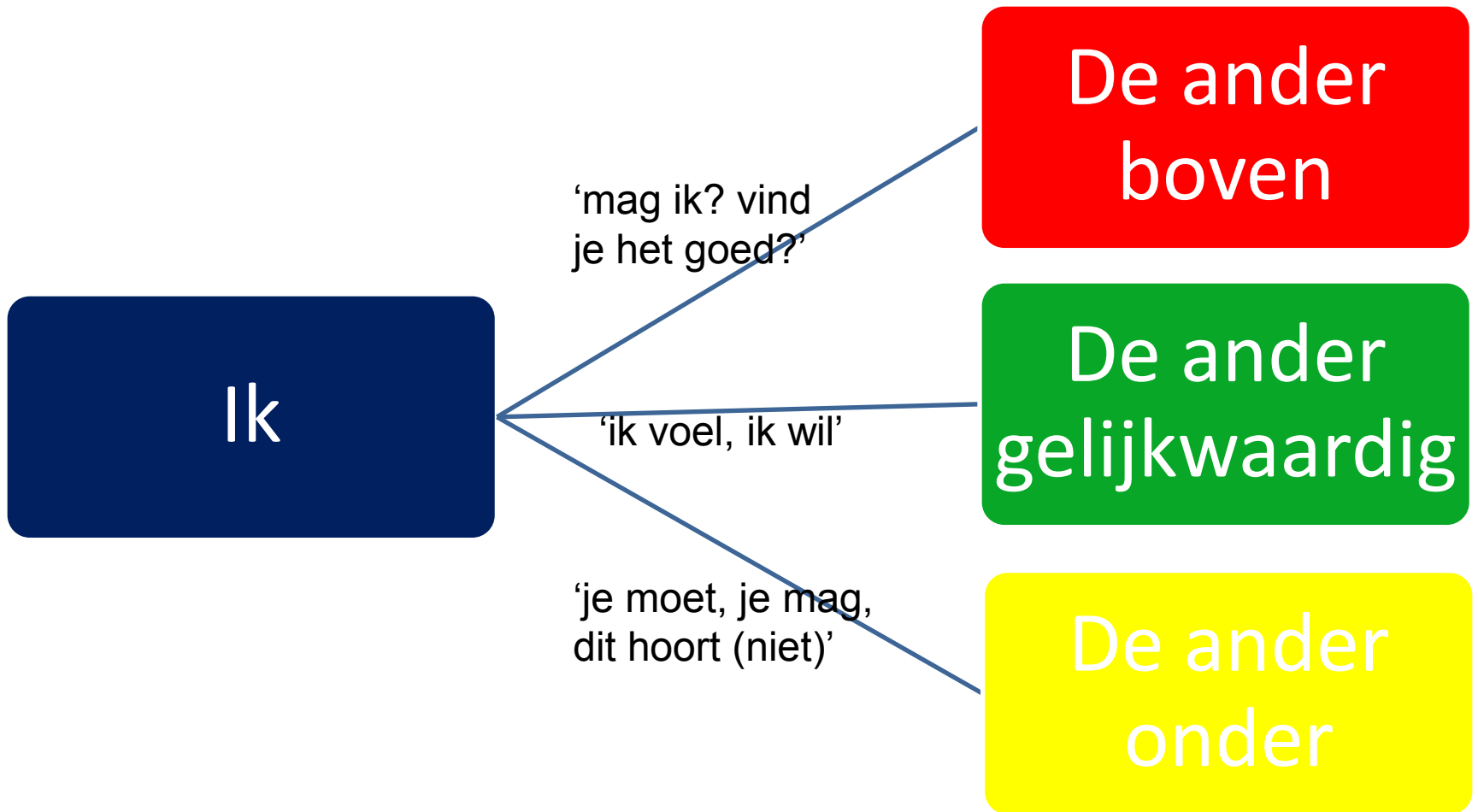
- Geef je buurvrouw/man een compliment
- En de andere ook!

Tips bij complimenten geven/ontvangen

- Maak specifiek wat je prettig vindt aan iemand
- Doe het vaak
- Doe het oprecht
- Laat je niet ontmoedigen
- Prak ze erin!
- En ontvanger: 'Dankjewel' is de enige juiste reactie!

Aanspreken van iemand hoger in de hiërarchie

Aanspreken van iemand hoger in de hiërarchie



Feedback geven

- **Ik zie:** feiten, gevolgen
- **Ik voel:** effect op mij
- **Ik wil:** gewenst gedrag

Feedback ontvangen

- Geef aan dat je sowieso blij bent dat de ander het onderwerp ter sprake brengt
- Ga er vanuit dat het voor de ander ook niet makkelijk is om te doen
- Vraag bij grote emotie of je er even over na mag denken en geef aan dat je er op terugkomt

Feedback ontvangen

- **Jij ziet:** feiten, gevolgen: “Wat zie je mij doen waar je last van hebt?”
- **Jij voelt:** effect : “En dat vind jij, en daarvan is het effect op jou”
- **Jij wil:** gewenst gedrag: “Wat zou je graag willen dat ik deed?”

Dank u wel!