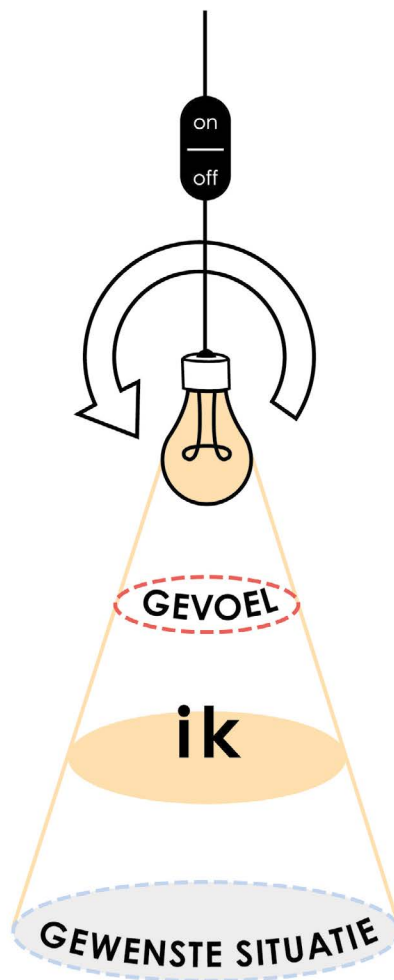


Zelfempathie



Voordat je een moeilijk gesprek in gaat, kan het zinvol zijn om eerst wat zelfempathie toe te passen. Dit doe je door kort stil te staan bij je eigen gevoelens in relatie tot wat je wilt bespreken. Zo heb je aan het begin van het gesprek wat meer zicht op wat voor jou van belang is en waarom.

Je op deze manier vooraf organiseren geeft je grond en dat helpt om tijdens het gesprek meer aanwezig te zijn.





WERKBLAD

Als ik denk aan het gesprek dat ik heb te voeren:

1. Wat voel ik?

2. Wat nog meer?

3. Welk gevoel is het sterkst?

4. Wat staat er naar mijn idee op het spel?

5. Wat zegt dit over wat voor mij van belang is?

6. Waar heb ik behoefte aan?

7. Wat hoop ik het meest dat het realiseren van die behoefte oplevert?

8. Deel jouw behoefte in op een schaal van 0 tot 10.

< Helemaal niet vervuld

Uitstekend vervuld >





9. Wat maakt dat het al een X (jouw cijfer) is?

Noem in ieder geval 3 elementen:

- 1.
- 2.
- 3.

10. Met welk cijfer op de schaal ben ik tevreden?

11. Wat is er dan anders? En wat nog meer?

12. Stel, je bent 1 klein stapje verder gekomen op de schaal richting het cijfer waar je uit wilt komen. Wat is er dan anders?