



Blok Communicatie

Sociale Psychologie in het gesprek

Regels en conventies

Wat drijft ons gedrag

Handvatten & tips

Oefeningen!



Jos Borsboom / 2024

LEIDERSCHAP

LSD

Luisteren, Samenvatten en Doorvragen is de basis van effectieve communicatie.



Luisteren

Luisteren is meer dan horen - het is begrijpen wat de ander precies bedoelt.



Samenvatten

Samenvatten is in eigen woorden herhalen wat jij hebt begrepen.



Doorvragen

Doorvragen helpt om zaken (nog) duidelijker te krijgen.



Soorten communicatie • Communicatieve vaardigheden

Actief luisteren • Open vragen stellen

Vragen techniek

Ik wil meer van jou weten

Dat wil ik oprecht

Maar ik vind dat eng

Oefening om elkaar nog beter te leren kennen



Stel 1 minuut lang OPEN
vragen aan je buurman.



Onderwerp: hoe was je
vakantie of weekend etc....

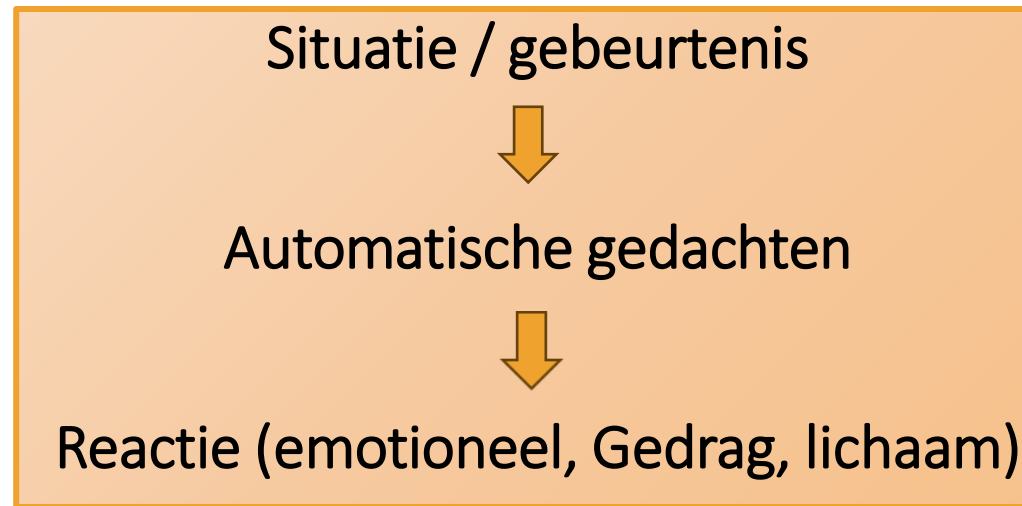


Open vragen starten met:



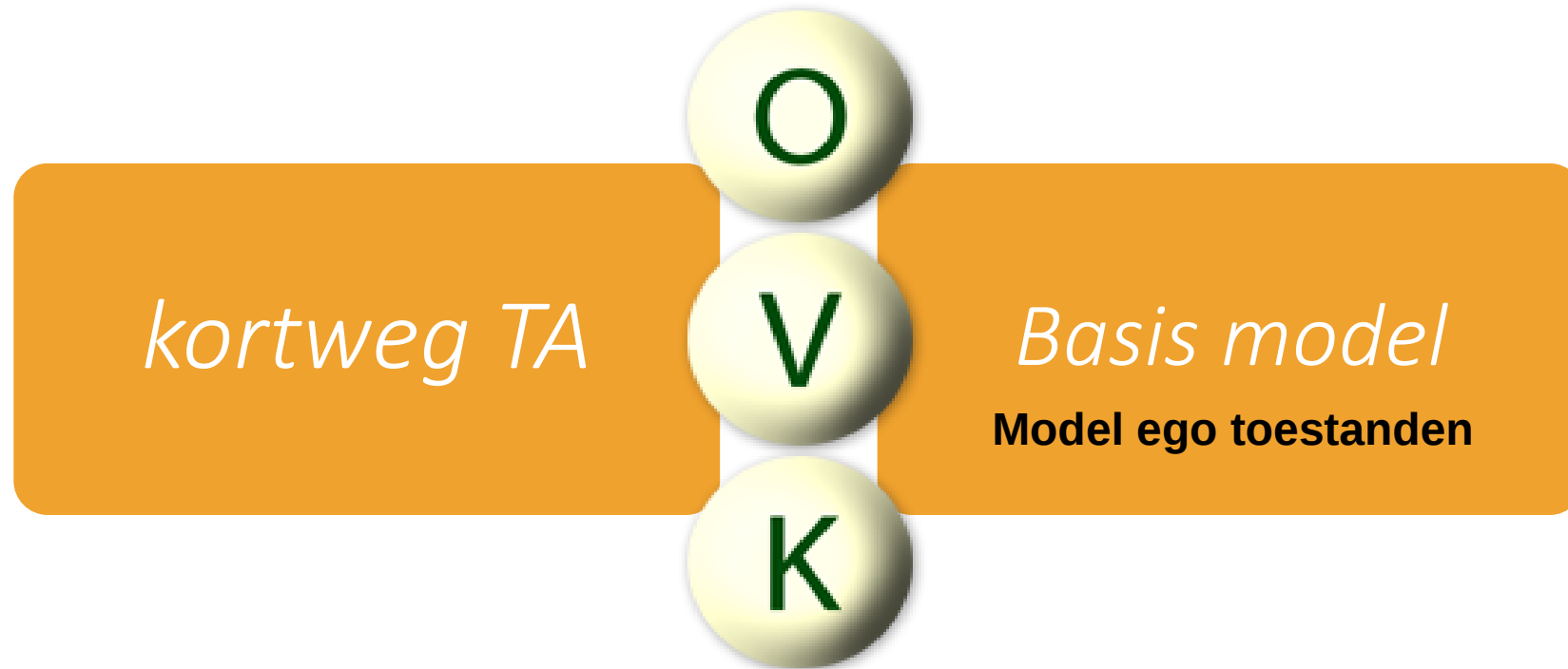
wie, wat, wanneer, waarom
of hoe

HET COGNITIEVE MODEL



emoties, gedrag en lichamelijke reacties beïnvloed
door de manier waarop wij gebeurtenissen waarnemen!

Transactionele Analyse





Kritische Ouder

Basis: normen

Positief

- grenzen stellend
- eisen stellen
- op rechten staan

Negatief

- autoritair
- oordelend
- kleineren

KO

VO

Voedende Ouder

Basis: waarden

Positief

- geruststellend
- aanmoedigend
- beschermend

Negatief

- betuttelend
- klein houden
- afhankelijk houden



Volwassene

*Informatieverwerking op basis
logica en ratio*

Positief

- logisch denkend
- realistisch

Negatief

- eindeloos doordenken
- geen besluiten nemen

V

Aangepast Kind

*Basis: in- en externe
verwachtingen*

Positief

- gehoorzaam
- geduldig
- tolerant

Negatief

- passief
- klagend
- afhankelijk



AK

VK

Vrij Kind

*Basis: behoeften en
gevoelens*

Positief

- creatief
- spontaan
- eigen behoeften

Negatief

- storend
- slordig
- eigengereid



Drivers

De “Do’s” om ouders/verzorgers een plezier te doen



Wees perfect

“Je bent alleen OK als je alles goed doet.”



Wees sterk

“Je bent alleen OK als je je gevoelens en wensen verbergt.”



**Doe de ander een
genoegen**

“Je bent alleen OK als je anderen behaagt.”



Doe je best

“Je bent alleen OK als je je best blijft doen.”



Maak voort, schiet op

“Je bent alleen OK als je alles meteen doet.”

Oefening kritische ouder

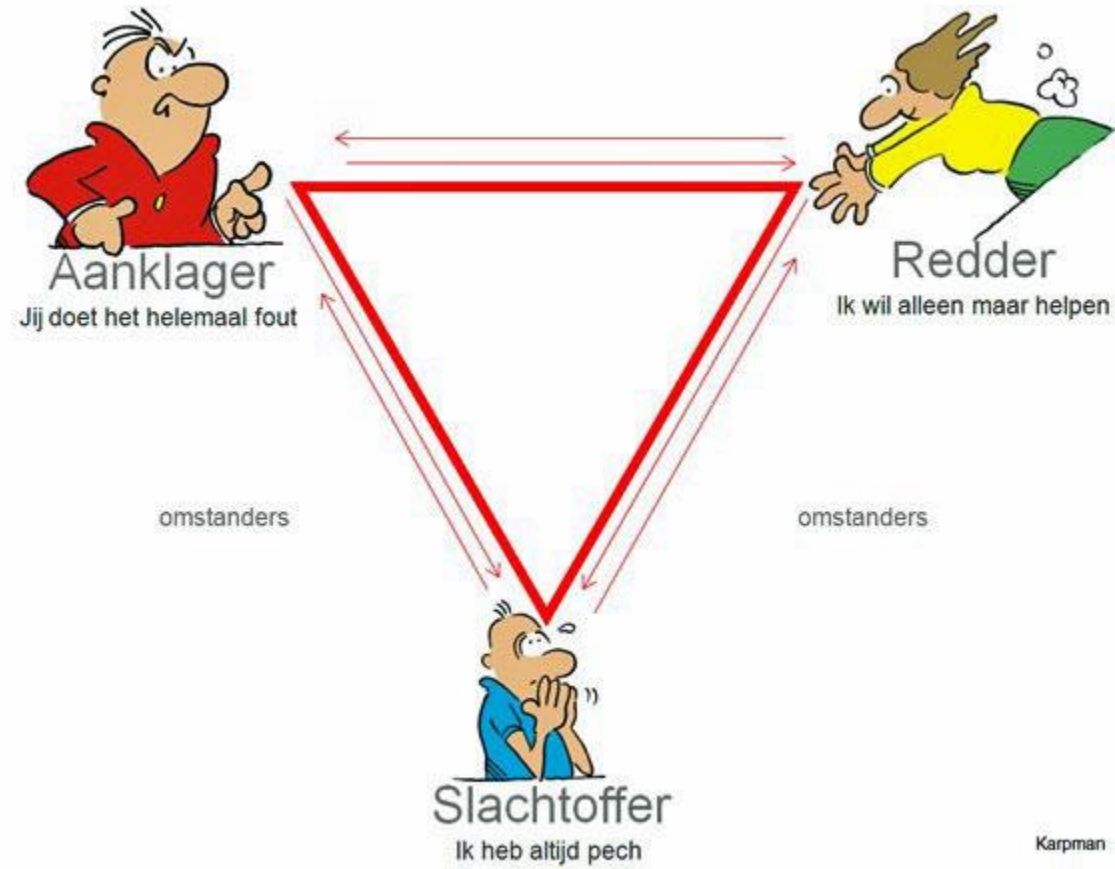
Bedenk een moment uit de afgelopen 24uur
waarin je een kritisch ouder was!

Wat kan jij daaraan veranderen?

Drivers in de TA

Communicatiestijl	Basis	Kernbegrippen	Typerend
Ouderstijl	Aangeleerd Normatief Traditioneel	Normen Waarden Tradities	'Omdat ik dat wil.' 'Ik moet dat doen.' - 'Zo zijn de regels.'
Volwassenenstijl	Verstandelijk Doelmatig Rationeel	Verzamelen van gegevens Verwerken van gegevens Toetsen van en aan de realiteit - Het berekenen van waarschijnlijkheden	'Ik denk dat dit belangrijk is.' 'Hoe bepaalt u dat?' 'Zullen wij het op deze wijze bekijken?'
Kindstijl	Emotioneel Gevoelig Spontaan	Reageren op basis van gevoel en emotie Uitvluchten - Excuses	'Ik wil.' 'Mag ik?' 'Ik ben bang dat.'

TA en de Drama driehoek!



de Winnersdriehoek

Assertief

- kent zijn eigen gevoelens, behoeften en wensen
- niet oordelend
- gebruikt 'I' boodschappen



*Accepteert
andermans kunde
en integriteit*



Accepteert zichzelf

Kwetsbaar

- deelt echte gevoelens

Opvoedend

- helpt indien gevraagd
- zorgt en begrijpt
- hoeft niet nodig gevonden worden door anderen



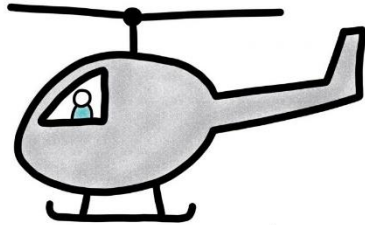
*Accepteert andermans
capaciteit om voor
zichzelf te denken*

Metapositie



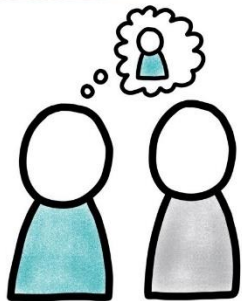
WAARNEEMPOSITIES

3^e positie



gedissocieerd
van jezelf en de ander

1^e positie



geassocieerd
in jezelf

2^e positie



geassocieerd
in de ander

Basis houding

Aandacht

Acceptatie

Aansluiting

Authenticiteit

Belemmeringen opsporen

Oefening *metapositie*

Gek op weerstand (oefening)

Herkennen bij jezelf de eigen valkuil

Normaal verschijnsel, allergie

Belemmeringen opsporen
(metapositie)

