



vrijwilligersacademie
amsterdam

Workshop: zeg, luister eens!

Week van de participatie,

5 november 2020





gespreksvaardigheden

Tips voor een GOED gesprek:

* Laat OMA wat vaker thuis:
oordelen, meningen, adviezen

* Neem ANNA mee:
altijd navragen, nooit aannemen

Smeer NIVEA:
niet invullen voor een ander

* Gebruik LSD:
luisteren, samenvatten, doorvragen

* Wees een OEN:
open, eerlijk en nieuwsgierig

Maak je DIK:
denk in kwaliteiten



motiverende gespreksvoering

Vier principes van motiverende gespreksvoering

- Doe meer van wat wel werkt
- De deelnemer heeft zijn/ haar eigen oplossing.
- Veer mee met weerstand/ leef je in
- Versterk het geloof in eigen kunnen





motiverende gespreksvoering

Voorbeeldvragen:

- Is er iets dat je zou willen veranderen?
- Wat zou er anders zijn als deze verandering tot stand is gekomen?
- Hoe ziet het er dan uit?
- Wanneer was de situatie al een beetje in de richting die je zou wensen?
- Hoe was je dat toen gelukt?
- Wat voor klein stapje vooruit zou je vandaag of morgen kunnen zetten?





motiverende gespreksvoering

Opdracht:

bedenk iets in je leven waar je meer aandacht aan zou willen geven.

Interview elkaar om beurten:

1. Ga in gesprek en probeer de ander te helpen om te bedenken of hij/zij iets wilt veranderen of meer aandacht aan wilt schenken.
2. Help de ander vervolgens om zijn/ haar doelen zo helder mogelijk te formuleren.
3. Observant geeft feedback op de luistervaardigheden



bedankt en tot ziens!

