

TITEL >>>

COMMUNICEREN - KUN JE DAT LEREN?

LEER-DOEL



Je leert het belang van een goede communicatie en wat dit kan betekenen in jouw relatie met anderen.

ERVAREN

WAT GA JE DOEN?



In deze opdracht ga je onderzoeken welk effect jouw communicatiegedrag heeft op anderen. Willen anderen graag iets voor je doen of merk je dat ze wat terughoudend zijn?

Als jij je bewust bent van jouw (communicatie)gedrag dan ben je beter in staat om het op de juiste manier in te zetten.

Vorbereiden

- Bekijk de volgende filmpjes over communicatie:
 - [Dialogen](https://www.youtube.com/watch?v=imcLIsVobik) (https://www.youtube.com/watch?v=imcLIsVobik)
 - [Complimenten](https://www.youtube.com/watch?v=CX9o8OxvoTc) (https://www.youtube.com/watch?v=CX9o8OxvoTc)

Uitvoeren

- Bekijk de stellingen in de tabel en kruis aan wat voor jou van toepassing is:

Stellingen	Soms	Vaak	Nooit
1. Ik praat met sommige mensen gemakkelijker dan met andere.			
2. Als iets mij niet lekker zit, is dat aan mijn gedrag te merken.			
3. Ik praat liever niet over persoonlijke onderwerpen als ik met mensen samen ben die ik onsympathiek vind.			
4. Ik blijf doorgaan met het vertellen van mijn verhaal ook al merk ik eigenlijk dat niemand naar mij luistert.			
5. Ik laat anderen uitpraten voordat ik wat zeg.			

Stellingen	Soms	Vaak	Nooit
6. Ik kan goed onder woorden brengen wat ik denk en voel.			
7. Ik kijk een ander aan als ik met hem aan het praten ben.			
8. Als ik iets niet begrijp, vraag ik om herhaling of uitleg.			
9. Als ik iets vertel let ik goed op of de ander mij begrijpt.			
10. Ik durf overal vrij gemakkelijk als eerste het woord te nemen.			
11. Ik luister goed als een ander iets aan het vertellen is.			
12. Ik laat door mijn non-verbale gedrag merken dat ik luister.			
13. Ik let op de non-verbale signalen van de ander als we in gesprek zijn.			
14. Ik begrijp een ander ook zonder woorden.			
15. Als iemand me iets vertelt, zeg ik wat ik heb meege- maakt.			
16. Ik merk weleens dat mensen ongeduldig of geïrriteerd raken als ik iets vertel of zeg.			

- Ga in viertallen met elkaar in gesprek over een aantal stellingen (20 minuten)
- Laat elkaar uitpraten, geef iedereen het woord en geef elkaar feedback (welk gedrag in de stellingen herken je bij de ander)

**MET
WIE?**



Je geeft zelf antwoord op de stellingen en bespreekt het in viertallen.

REFLEC- TEREN

HOE KIJK
JE ER OP
TERUG?



- Ben je bewust van jouw communicatiegedrag naar anderen?
- Ben je van plan om je communicatiegedrag aan te passen?

VAST- LEGGEN



Noteer de volgende zinnen en maak ze af:

“Als ik naar mijn communicatiegedrag kijk, dan kan ik goed.....”

“Als ik naar mijn communicatiegedrag kijk, dan vind ik het moeilijk om.....”

NABE- SPREKEN

VAN DE
ACTIVI-
TEITEN



- Wat zijn jouw sterke punten in communicatie met anderen?
- Wat zou je willen verbeteren in jouw communicatie met anderen?
- Wil je hier een keer dieper op in gaan en een vervolgspraak inplannen?

TIPS & TRUCS



We communiceren al ons hele leven en zijn ons vaak niet bewust van het effect ervan op anderen. Je bereikt het meeste effect als je jouw communicatie afstemt op de persoon of de situatie.