



**DE HANDLEIDING DIE
JE HELPT JE DOELEN
TE BEREIKEN - THUIS
EN OP HET WERK**

COMMUNICATIE

Sterk in Verbinding
Brunink Coaching & Leiderschap

**DE SLEUTEL TOT SUCCES
IN RELATIES EN
SAMENWERKING**

Bereik je doelen met krachtige communicatie

Veel mensen ervaren dat ze niet effectief of krachtig overkomen in gesprekken. Dit leidt tot frustratie, misverstanden en gemiste kansen. Goede communicatie helpt je doelen sneller te bereiken, verbetert relaties en voorkomt conflicten.

Stel je voor dat je collega zijn werk niet snel genoeg uitvoert en dat daardoor jullie werkzaamheden niet afkomen. In plaats van boos te worden of gefrustreerd te raken, zeg je: "ik merk dat onze werkzaamheden niet afkomen op deze manier. Wat heb je nodig om wat sneller jouw taak af te maken? Kan ik je ergens mee helpen?" Zo blijf je constructief en werk je samen aan een oplossing.

Of thuis.. Stel je probeert je partner uit te leggen waarom een bepaald besluit belangrijk voor je is, maar het gesprek loopt vast. Je zou letterlijk kunnen pauzeren: "ik merk dat ik geemotioneerd reageer omdat ik het gevoel heb dat je me niet begrijpt. Het lukt me nu niet de juiste woorden te vinden. Geef me even tijd en ik kom er later weer op terug."

De drie magische vragen

Voor elk gesprek, vraag jezelf:

- Wat wil ik bereiken?
- Hoe kan ik dit zo duidelijk mogelijk verwoorden?
- Wat heeft de ander nodig om mij te begrijpen?



COMMUNICATIE

Uitleg en technieken: bereik je doel met slimme communicatie

Techniek 1: begin met het eind in gedachten

Formuleer helder wat je uit een gesprek wilt halen.

Werkvoorbeeld: "ik wil graag bespreken hoe we de de top 3 taken deze week kunnen afronden."

Privévoorbeeld: "ik wil mijn partner vragen om samen een huishoudschema te maken zodat we samen meer tijd overhouden voor leuke dingen."

Als je duidelijk aangeeft wat je zelf zou willen, dan is jouw verwachting helder en voorkom je dat het gesprek alle kanten op gaat.

Techniek 2: creer verbinding met empathie

Hierbij is een handige tip: spiegel gevoelens of woorden.

Als iemand zegt: "ik voel me overbelast", antwoord dan: "ik hoor dat het wat veel voor je is. Kun je uitleggen wat het meeste stress geeft?"

Techniek 3: structuur brengt overtuiging

Gebruik de 3 stappen methode:

- Begin met een samenvatting van je punt: "ik wil graag bespreken hoe we de planning verbeteren."
- Ondersteun met 2 - 3 argumenten.
- Sluit af met een actiepoint: "kunnen we samen een planning maken die werkt voor iedereen?"



COMMUNICATIE

Praktijkoefeningen: zet communicatie om in actie

Oefening 1: formuleer je doel helder

Schrijf het doel van een gesprek dat je binnenkort gaat voeren.

- Werkvoorbeeld: "ik wil mijn collega overtuigen om de presentatie eerder af te hebben."
- Privévoorbeeld: "ik wil mijn moeder duidelijk maken dat ik meer tijd voor mezelf nodig heb."

Maak een korte opzet van je boodschap met de 3 stappen methode.

Oefening 2: empatisch reageren

- Vraag een collega of vriend naar een recent probleem.
- Gebruik empatische zinnen zoals: "ik begrijp je punt. Wat zou je nodig hebben om je beter te voelen?"
- Noteer wat er gebeurt in de interactie.

Oefening 3: reflecteer op een mislukte communicatie

Schrijf een gesprek op waar je je doel niet bereikte en analyseer aan de hand van de volgende vragen:

- 1, Wat was mijn doel?
2. Hoe heb ik het verwoord?
3. Hoe had ik het anders kunnen aanpakken?



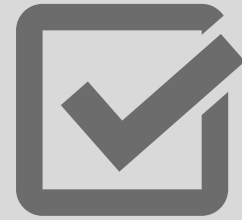
COMMUNICATIE

Jij bepaalt je toekomst met communicatie

Door bewust te werken aan je communicatie kun je niet alleen beter gehoord worden, maar ook sterker in je schoenen staan, relaties verbeteren en sneller doelen bereiken.

Checklist voor succes:

- Heb ik mijn doel helder?
- Heb ik empathie getoond?
- Heb ik mijn boodschap gestructureerd?



Vervolgstep?

Wil je meer leren? Sterk in Verbinding helpt je middels coaching jouw ontwikkelvragen om te zetten naar doelen. Samen gaan we aan de slag om deze doelen te bereiken. Wil jij assertiever worden, meer zelfverzekerd kunnen spreken, grenzen aan kunnen geven of je zelfvertrouwen verder ontwikkelen? Ik help je op weg!

Korte communicatietrainingen in teams kunnen ook heel helpend zijn. Willen jullie onderlinge communicatie verbeteren? Actief kunnen luisteren binnen een groep? Heldere verwachtingen kunnen delen en concrete afspraken maken? Of jullie feedbackcultuur verder ontwikkelen? Neem contact op om de verschillende mogelijkheden samen te verkennen!

COMMUNICATIE