



# Ga je voor gelijk of voor geluk?

Oersichtlik | Januari 2021

Heb jij ook zo'n hekel aan conflicten {{voornaam}}?

Aan het begin van een nieuw jaar heb je soms goede voornemens. Beter op je gezondheid letten, iets afvallen, meer sporten, je familie en vrienden vaker bezoeken en misschien ook wel minder ruzie maken. Dit laatste is zeker in een tijd waarin je veel op elkaars lip zitten een grote uitdaging. Bovendien zijn er behoorlijke meningsverschillen over alle maatregelen die vanuit de overheid worden genomen. Dit zorgt voor conflicten en ruzies binnen gezinnen, families en relaties.

In deze nieuwsbrief lees je welke communicatieve valkuilen er zijn en hoe je hiermee om kunt gaan. Ook ontdek je welke factoren ervoor zorgen dat je gesprek leuker wordt. Om te ontdekken welke communicatiestijl jij hebt en welke andere stijlen er zijn nodig ik je graag uit voor een DISC trainingsdag of cursusavond. Lees [hier](#) wat anderen van deze training/cursus vonden. Tot ziens of tot horens!

Groetjes,  
Johanna

Praktisch

## Dit zijn de 10 grootste communicatievalkuilen en tips om elkaar weer te vinden

### 1: Teveel gericht op je eigen mening/verhaal

TIP: Probeer meer open te staan voor de mening van je gesprekspartner, geef meer ruimte (stiltes om na te denken) in het gesprek en houd er vooraf rekening mee dat jouw mening niet perse de enige waarheid hoeft te zijn.

### 2: Je te onzeker opstellen

TIP: Woorden als eventjes, wellicht, misschien, verkleinwoordjes en zinnen die onderdanigheid uitdrukken kun je beter vermijden. Je geeft hiermee je gesprekspartner automatisch de macht om te zeggen dat het idee inderdaad niks is of dat hij 'geen tijd heeft voor eventjes'.

### 3: Gebrek aan inlevingsvermogen

TIP: Gebruik je inlevingsvermogen en probeer je te verplaatsen in de situatie en standpunten van de ander. Vraag naar de gevoelens van je gesprekspartner en of hij/zij een gesprek op dit moment wel aan kan. Zo niet, spreek dan een later tijdstip af.

### 4: Het voor de ander alvast invullen

TIP: Laat mensen uitpraten, luister oprecht en vraag door. Wie weet wordt je nog verrast door een goed idee of een interessante mening. (NIVEA=Niet Invullen Voor Een Ander)

### 5: Onrespectvol communiceren

TIP: Geef de ander oprechte aandacht. Leg je telefoon weg, stop met je bezigheden en kijk de ander aan. Probeer eerst alleen te luisteren zonder in te breken, verleg het gesprek niet naar je eigen ervaringen of moeilijkheden ("Oh ja, dat heb ik ook wel eens mee gemaakt.").

### 6: Je gelijk willen halen in een gesprek

TIP: Gelijk hebben is niet hetzelfde als je gelijk ook willen halen. Hoe zeker je ook van je zaak bent vraag jezelf altijd af of het 't waard is om hier een hele heisa van te maken. Wat zijn de gevolgen als je je gelijk hebt gekregen en wat gebeurt er als je het erbij laat? Maak per discussie de afweging of het je meer oplevert dan dat het je kost.

### 7: Asociaal gedrag

TIP: Wil je constructief samenwerken met iemand, praat dan vanuit jezelf (Ik vind het niet een goed idee, ik voel me buitengesloten, ik ben het er niet mee eens etc) en geef alleen feedback op het gedrag dat je storend vindt in plaats van iemand persoonlijk aan te vallen. Neem iemand serieus, ook als je zijn mening niet deelt.

### 8: Ongeduldigheid

TIP: Ben je ongeduldig of weet je dat je ongeduldig overkomt? Kies er bewust voor om deze emotie onder controle te krijgen en te beheersen. Loop eventjes weg, doe eerst iets anders en bied je verontschuldiging aan voor je gedrag.

### 9: Emoties leidend laten zijn

TIP: Houd de regie over je emoties in plaats van andersom. Wacht met het beantwoorden van een mail, app of gesprek totdat je je emoties voldoende onder controle hebt. Achteraf de schade moeten herstellen is voor niemand leuk.

### 10: Niet assertief communiceren

TIP: Communiceer duidelijk over wat je wel en niet kunt doen en wanneer. Door assertief te communiceren weten mensen wat ze van je kunnen verwachten. Geef je grenzen op tijd aan. Luister naar je onderbuik gevoel en neem dit serieus.

Communiceren gaat nooit vanzelf, soms moet je er moeite voor doen door goed na te denken over wat je zegt en hoe je het zegt.



## Dit zorgt voor een leuker gesprek

- Humor
- Glimlach naar de ander
- Toon een open en optimistische houding
- Formuleer je boodschap kort en krachtig
- Wees eerlijk
- Sta open voor verandering
- Geef oprechte aandacht
- Baken de tijd af (laat het niet uit de hand lopen)
- Blijf to the point
- Stel vragen zoals: 'Hoe kan ik je helpen?', 'Wat zou je graag willen?', 'Hoe zie jij het?'
- Vind je geluk belangrijker dan je gelijk
- Accepteer dat je het niet altijd met elkaar eens bent

Scholing



## Ontdek hoe jij het liefst communiceert

Volgens de DISC methode zijn er 4 verschillende persoonlijkheidsstijlen. Iedere persoonlijkheid communiceert op zijn eigen wijze. Een D is bijvoorbeeld daadkrachtig en doelgericht, een I inspirerend en interactief, een S is sociaal en stabiel en een C is correct en conscientieus. Omdat je onbewust altijd van je eigen voorkeur uitgaat begrijp je de andere stijl vaak niet. Dit kan leiden tot conflicten, onbegrip en verwijdering.

Wil jij weten hoe dit voor jou werkt en hoe je om kunt gaan met andere communicatiestijlen? Geef je dan op voor één van de [trainingsdagen/avonden](#) (zie voor data onder). Er zijn een beperkt aantal plekken beschikbaar, wees er dus snel bij.

NB: Voor persoonlijke coaching kun je ook je leidinggevende of baas vragen naar het budget dat voor jou beschikbaar is. Dit kun je inzetten voor bijvoorbeeld [DISC coaching](#) of [persoonlijke coaching](#).



>Filmpje: Welke invloed ruis heeft op je communicatie

## Doe je mee?

### 2 Februari 2021

1-Daagse DISC training  
9:30-15:30 de Wilgen  
[Opgave en meer info](#)

### 2 en 9 Maart 2021

2-Daagse DISC cursusavond  
19:30-22:00 de Wilgen  
[Opgave en meer info](#)

**5 maart 2021** Workshop 'Ontspullen'  
10:00 Vrouwen van NU, Peize

Wil je graag persoonlijke coaching of training?  
Of wil je met je team een DISC trainingsdag boeken?  
(educatieve bijeenkomsten zijn toegestaan)

Klik [hier](#) voor het volledige aanbod en meer info

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [johanna@it-oersicht.nl](mailto:johanna@it-oersicht.nl) toe aan uw adresboek.