

Werken met verandertaal

Melanie van Hoeve



Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
<ul style="list-style-type: none"> • Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk ... 	<ul style="list-style-type: none"> • • • •

Agenda

- Het belang van houding
- Wat is verandertaal?
- Hoe (h)erken en ontlok je VT?
- Oefenen



Doelstelling

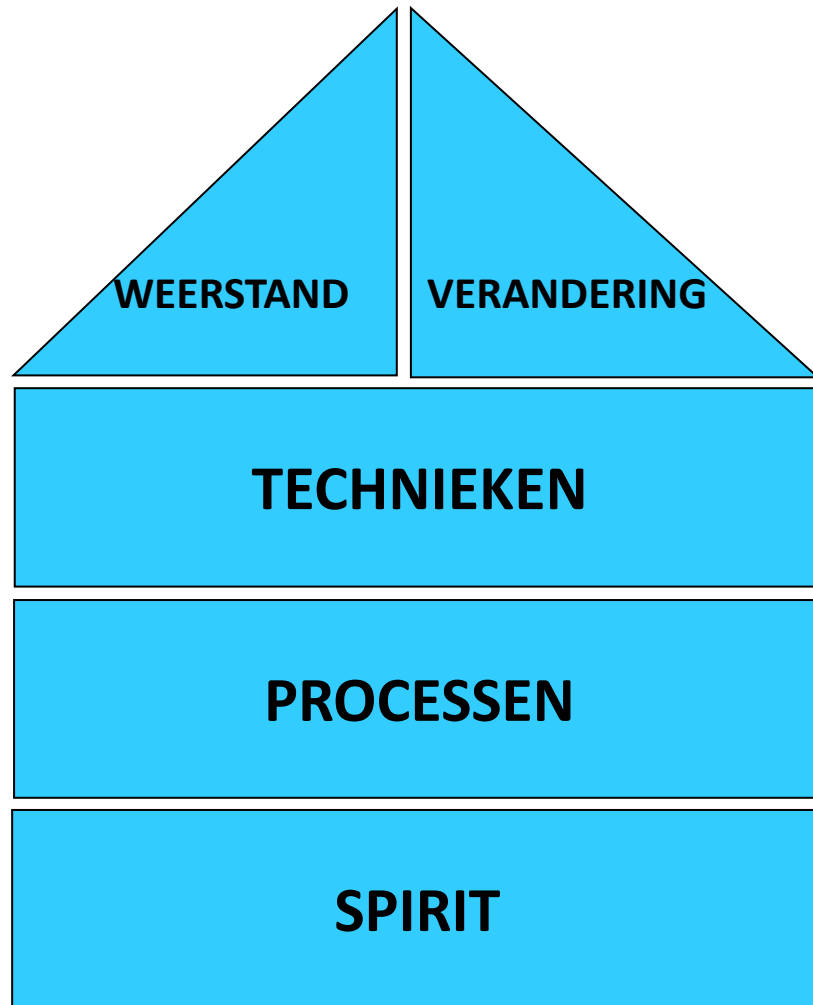
- Herkennen en erkennen van verandertaal
- Ontlokkende vragen kunnen stellen
- Motiverende vaardigheden optimaliseren.



Motiverende gespreksvoering

- Twee principes:
 - Onvoorwaardelijke acceptatie
 - Constructieve zelfconfrontatie





Basishouding



PACE



Ambivalentie

Ambivalentie: 'Ik wil wel..... en ik wil niet'			
Geen verandering		Verandering	
Voordelen van niet veranderen +	Nadelen van niet veranderen -	Nadelen van veranderen -	Voordelen van veranderen +



Luisteroefening

- Verhaaltje Kees
- 6 vragen
- Antwoorden opschrijven
- Inzichten bespreken





VERANDERTAAL

- Uitspraken
 - Herkennen
 - Erkennen
 - Ontlokken



- Oefenen met elkaar en trainer



Vragen die WeRKeN

- Wens; Wat is het verlangen?
- Reden: Waarom - belangrijkste reden?
- Kans: Hoe wil je veranderen?
- Noodzaak: Hoe belangrijk is het?



Reageren op verandertaal

- Bekrachten
 - Positief op actie en eigenschappen
- Reflecteren
 - Selectieve reflecties op wens
- Exploreren
 - Ontlokkende vragen (o.a. schaalvragen of wondervragen)



Het goud leren zien

- Trainer in de rol
- Wat herken je als verandertaal?
- Hoe bekrachtig je verandertaal?
- Ontlokken van verandertaal.



Uitspraken (1)

- Het is al zo lang geleden dat ik mezelf echt heb opgedoft voor een uitje. Bij alles wat ik aantrek gaat die kritische stem aan. De spiegel is gewoon niet lief.
- Soms krijg ik plotseling een beeld van mijn opa die hoestend de kamer uitloopt en vervolgens met zo'n sigarettenwalm weer binnenkomt. Met hem is het niet echt goed gekomen.



Uitspraken (2)

- Mijn partner is heel fanatiek aan het sporten geslagen en die heeft plotseling een conditie waar je u tegen zegt. Stiekem ben ik daar wel een beetje jaloers op.
- Je kunt tegenwoordig voor alles een cursus volgen, maar opvoeden dat moet je blijkbaar maar gewoon kunnen. En soms weet ik gewoon echt niet hoe ik die kibbelende meiden van mij stil moet krijgen. En dan schiet ik wel eens uit mijn slof.



Rondje concrete stappen

- Welk inzicht neem je mee?
- Wat kan een 1^e stap zijn?
- Links: ontlokkende open vraag
- Rechts: bekrachtiging of reflectie
- Evaluatie

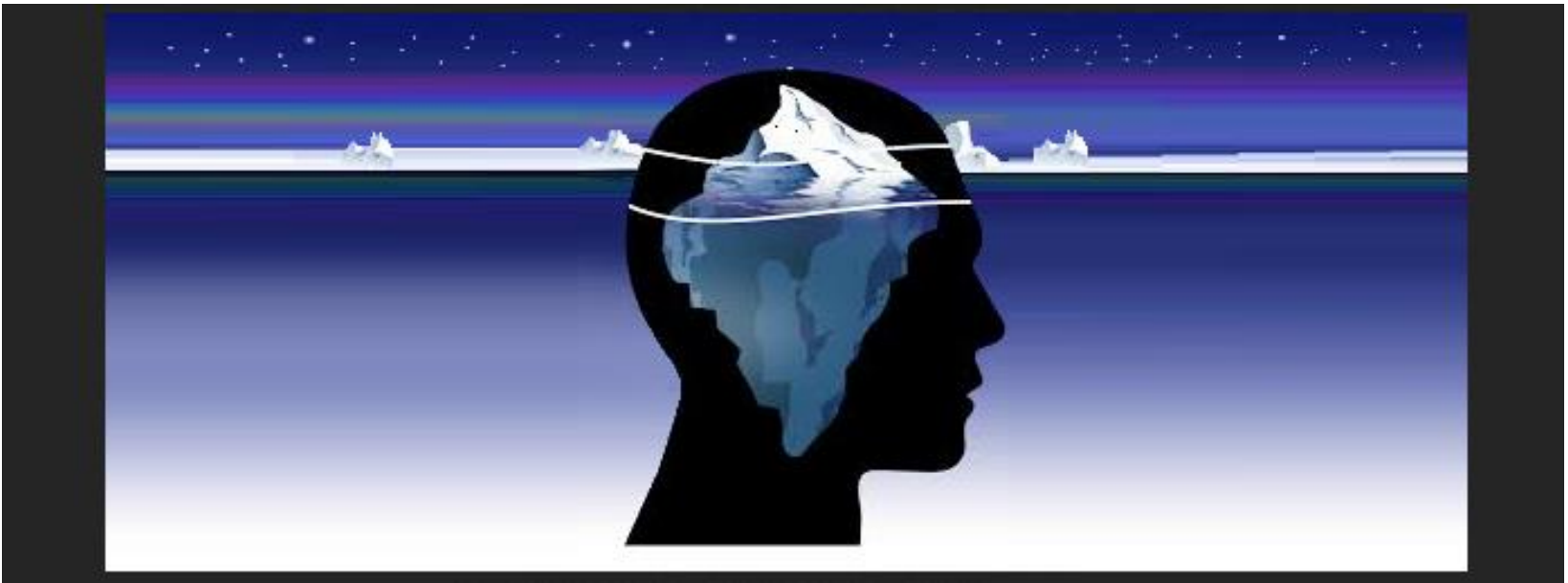


Op ontdekkingstocht !

www.persoonsgerichtegesprekken.nl
www.vanhoevetrainingen.nl



Reflectief luisteren



Verschillende niveaus

- Op inhoud
- Op gevoel
- Op betekenis
- Versterkte reflectie
- Dubbelzijdige reflectie



Aandachtspunten voor reflecteren

- Begrip \neq gelijk geven
- Non-verbaal
- Waardevrij en respectvol
- Oprecht en nieuwsgierig



Reflecteren = Ondertitelen

Hoe geef je de onderliggende
boodschap terug.



Iemand een respectvolle spiegel voorhouden

