

Praktijk voor psychosociale hulpverlening:
Individuele problemen
Relatieproblemen/gezinsproblemen
Conflictbemiddeling

**Nellie Timmermans is bovendien gespecialiseerd
in nieuw samengestelde gezinnen
(ofwel stiefgezinnen)**

Communicatietips en assertiviteit




Smientdonk 2, 5467 CA Veghel
Tel. 0413-310795 of 06-21.59.24.35.
www.interpunctie.nl
info@interpunctie.nl

Communicatie is een boodschap van de ene persoon naar de andere doorgeven. Dat betekent praten en luisteren, maar ook gebaren maken. Ook de manier waarop je kijkt, praat, lacht, of je stampvoet of met deuren smijft, alles is communicatie.

Luisteren is belangrijker dan praten. Om te helpen beter te luisteren (en elkaar beter te begrijpen) kun je de woorden van de ander samenvatten. Dan weet je meteen of je hem/haar goed begrepen hebt.

Als je luistert kun je naar de ander kijken en hem laten merken dat je luistert door bv. te knikken. Je denkt al snel dat je de ander goed begrepen hebt, terwijl dit soms niet zo is.

Basisregels spreken:

kijk de ander aan
geef ik-boodschappen (spreek vanuit jezelf)
spreek duidelijk
vraag of de boodschap duidelijk is
zorg dat je uitstraalt wat je zegt (niet lachen terwijl je boos bent bv.)
maak je zinnen af
gebruik géén woorden als *ALTIJD, NOOIT, ELKE KEER, STEEDS, ALWEER*, etc.




**Cursus
assertiviteit**

Veghel
8 di-avonden
19.30-22.00 uur
€ 275,00
Nellie Timmermans
www.interpunctie.nl
info@interpunctie.nl
0413-310795



Basisregels luisteren:

kijk de ander aan
luister en leef je in
let op de non-verbale communicatie (iemand praat steeds harder (boosheid??) of steeds zachter (wil iets verbergen??)
vraag om verduidelijking (bedoel je Of)
vul geen gedachten in, denk niet dat je weet wat de ander bedoelt als je er niet zeker van bent
vat samen wat je gehoord hebt en controleer of het klopt
reageer dan pas

Men denkt vaak dat assertiviteit met een agressieve vorm van opkomen voor jezelf te maken heeft. Maar om assertief te zijn (om op te komen voor jezelf) zijn dit de basisregels. Agressie is dan helemaal niet nodig!

Meer lezen? www.interpunctie-praktijkgevallen.nl

