



**Oefening Het vurige gesprek**

**Werkvorm**

Een gesprek in tweetallen met een ingebrachte casus uit de praktijk aan de hand van onderstaande 5 gesprekstechnieken. Twee andere personen observeren en volgen hoe het gesprek verloopt.

**Conflict of gesprek in 5 gesprekstechnieken**

**1. Luister echt**

Zet je eigen gedachten even stop en open je helemaal voor het verhaal van de ander. De ander voelt zich gehoord. De meeste conflicten komen voort uit een dieperliggend gevoel van ‘niet gezien of gehoord worden door de ander’.

**2. Controleer of je goed hebt begrepen wat de ander zegt**

Reageer niet meteen met je eigen verhaal, maar check eerst of je wel hebt begrepen wat de ander heeft gezegd door te reageren met: ‘Als ik het goed begrijp zeg je dat ……?’. Je hoort van de ander dan meteen of je het goed hebt begrepen of niet. Zo niet dan krijg je een waardevolle correctie van de ander. Deze check voorkomt dat er al aan het begin van het gesprek misverstanden ontstaan.

**3. Praat in ‘ik’ in plaats van ‘jij’**

Een veel gebruikte tip die goed werkt is, om in het gesprek je zinnen te beginnen met ‘Ik voel/ denk/ hoor/ wil … etc.” in plaats van ‘Jij zegt/ doet/ wilt …. etc.’. Hiermee voorkom je dat je in verwijten valt. Door het op deze manier te verwoorden, blijf je uit het verwijt naar de ander, en voorkom je dat het gesprek onnodig escaleert.

**4. Waar gaat het de ander nu echt om?**

Met tip kom je al aardig in de richting van de kern van het conflict. Vraag de ander wat voor hem/haar in dit hele verhaal nu echt belangrijk is: wat is hierin nu echt belangrijk voor jou? En dan gaat het nooit om het enkele gelijk, maar om een onderliggend dieper belang. En het geeft jou de kans de ander beter te begrijpen en wat er ‘onder zit’: angst, onzekerheid etc.

**5. Waar gaat het jou nu echt om?**

Vraag jezelf af: Waar gaat het mij eigenlijk om? Waar word ik geraakt in deze discussie? Waar zit mijn eigen trigger? Dit vraagt dus om zelfreflectie en de moed om jezelf kwetsbaar en eerlijk in het gesprek op te stellen.

**Nabespreking:**

Wat gaat er goed en wat kan er beter? Reflecteer op iedere gesprekstechniek: lukt het om ze toe te passen?