

Veilig je grenzen aangeven vanuit je behoeftes

Yvonne Grol
Trainer - Coach

Vitaal
energiek 
voor duurzame
inzetbaarheid

Veilig je grenzen aangeven vanuit je behoeftes

De basis
Piramide van Maslow en Lencioni
De rol van communicatie
Herkennen van een storing
De 5 stappen van de giraf
Oefening
Cirkel van invloed
Ruimte voor vragen

Planning

Webinar e-doing 1,5 uur

Kennismaken
Theorie en Reflectie
Pauze
Theorie
Opdracht in 2-tallen
Afsluiting

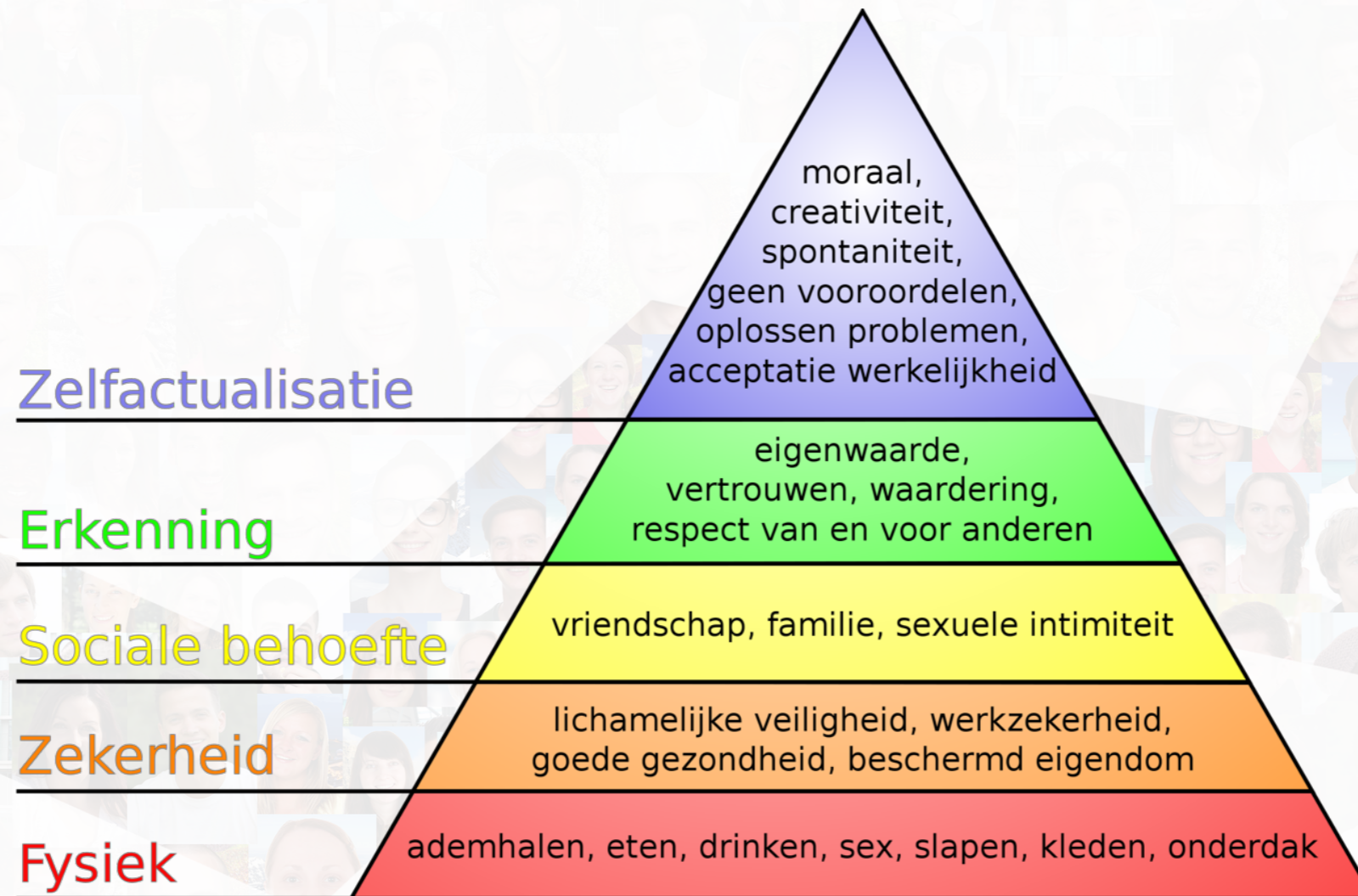
Kennismaken

Wat is de reden dat je je hebt ingeschreven?
Wat hoop je mee te nemen?

Waar ligt de basis



Pyramide van Maslow



Piramide van Lencioni



Niveau's communiceren

Inhoud

Proces

zichtbaar

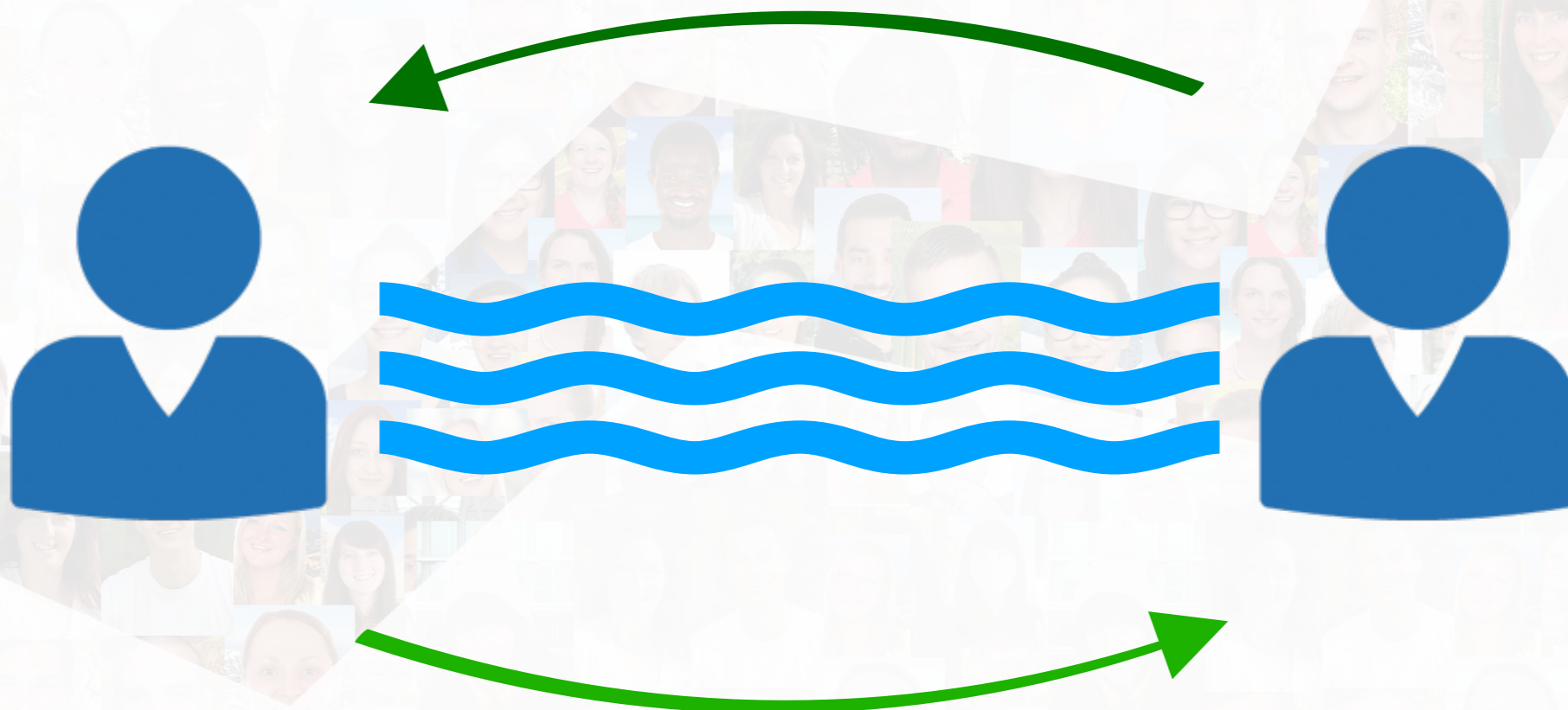
Interactie

Gevoel

onzichtbaar

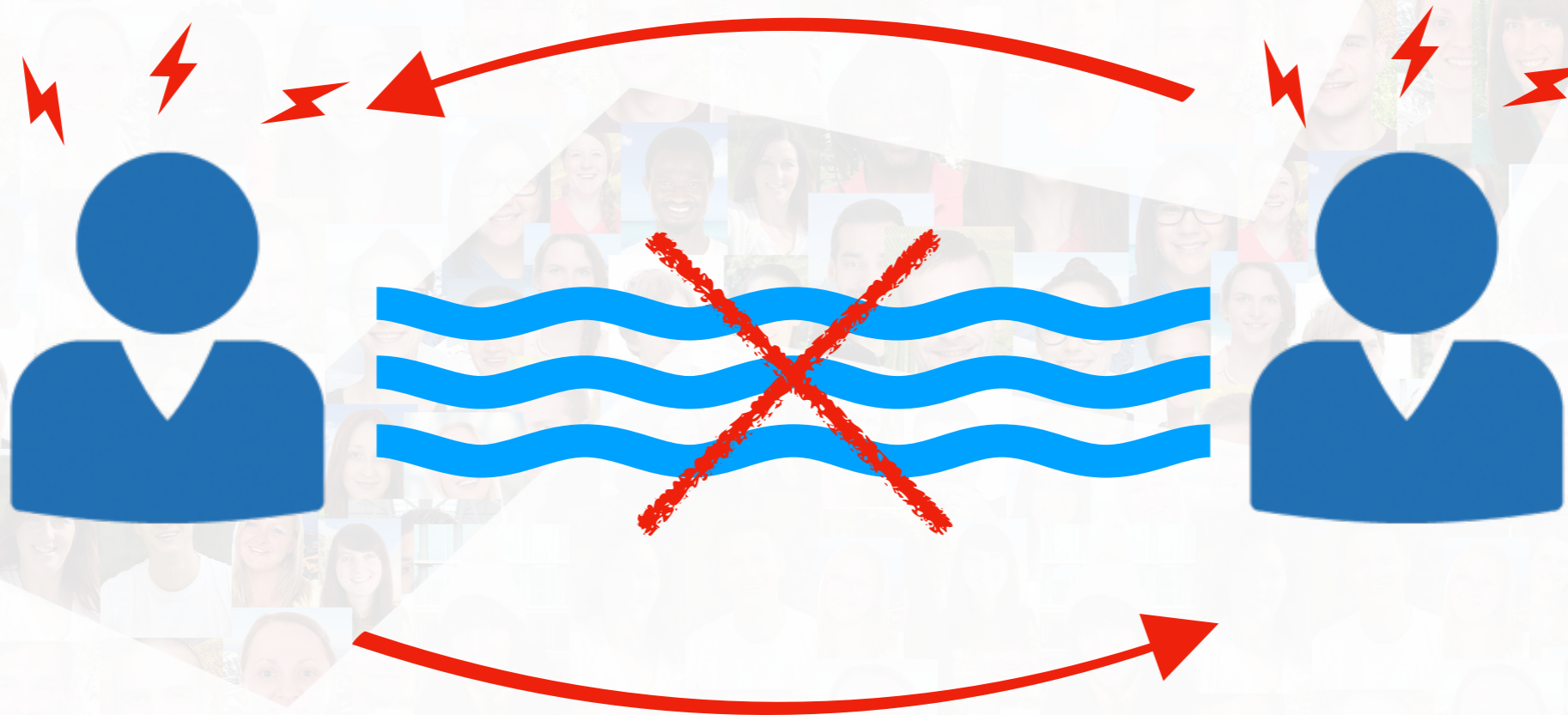
Communicatieproces

ontvangen - zenden - begrijpen - actie!

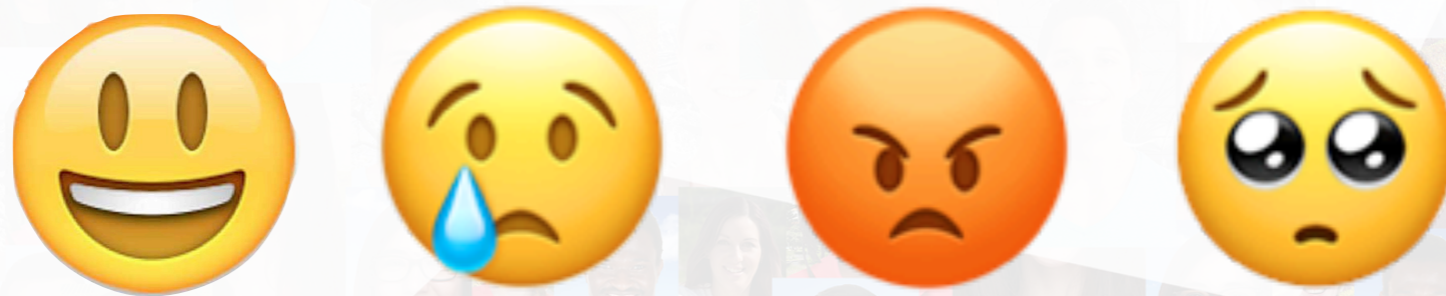


Communicatieproces

Miscommunicatie, conflict en negatieve emoties



Basis emoties



Reactie van je brein op het gevoel in je lichaam.

voelen - erkennen - loslaten

Herkennen van een storing

Gedachten



Lichamelijke
sensaties

Emoties

Non-verbaal
55 %

Stemgebruik
38%

Verbaal
7%

Pauze, even weg van je scherm



Pak alvast pen en papier

De 5 stappen van de giraf

1 Waarnemen

2. Voelen

3. Behoeftte erkennen

4. Opties

5. Verzoek doen / Actie



De giraf in de praktijk

1 **Waarnemen**; zonder oordeel of interpretatie

- Ik zie...
- Ik hoor...

2. **Voelen**; herken en erken je gevoelens

- Ik voel me daarbij...

3. **Behoeftte erkennen**; verbind je gevoel met je behoefte

- Ik voel me.....omdat ik behoefte heb aan.

4. **Opties**; welke mogelijkheden zijn er om aan jouw behoeftes te voldoen?

5. **Verzoek doen / Actie**

- Zou je....willen doen?
- Ik ga....doen.

Oefening 2 (3) tallen

Bespreek in 2-tallen een situatie
Neem de 5 stappen door

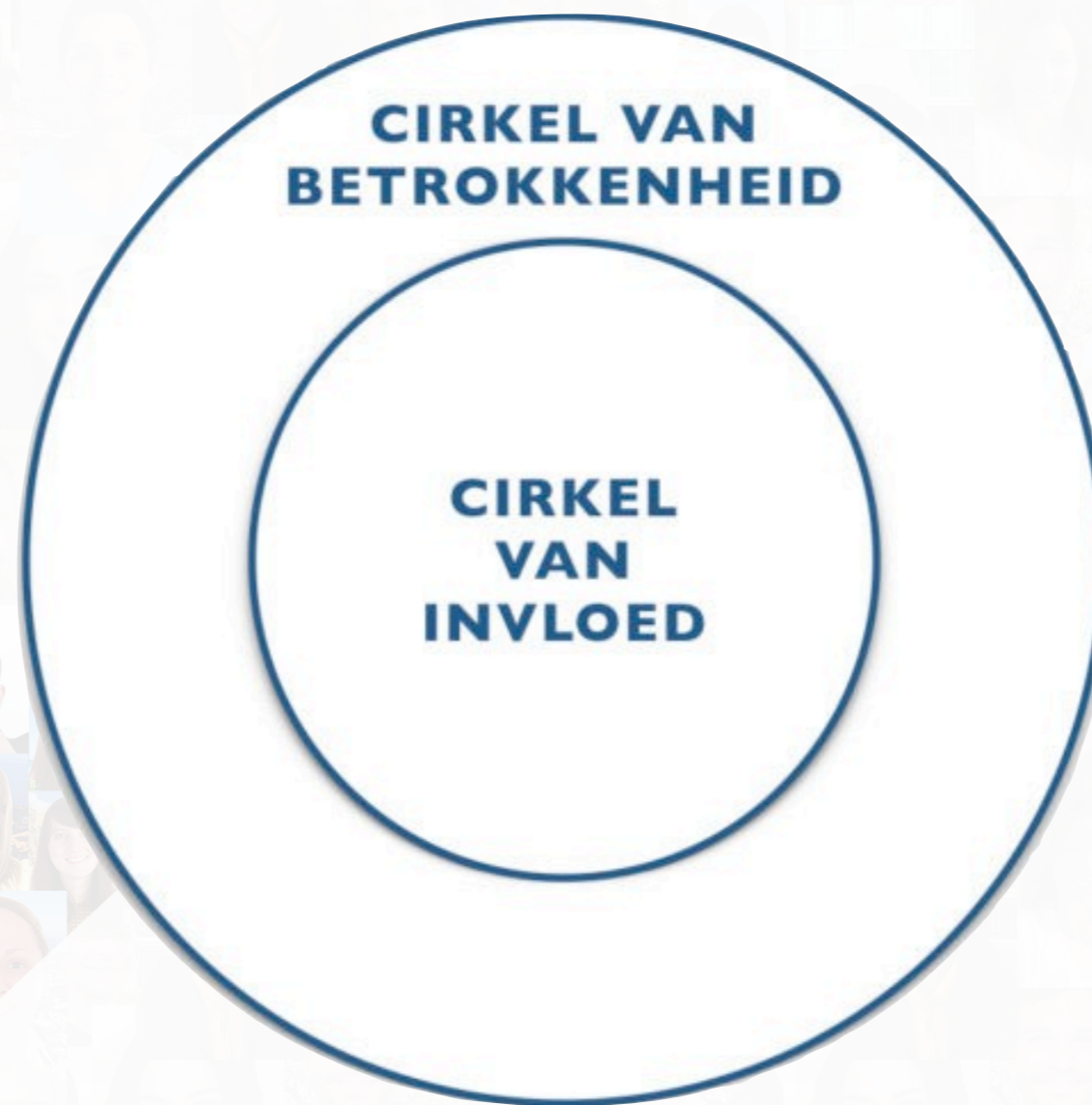
Link:

Nabespreking



Wat heb je besproken?
Wat heb je nodig?
Wat zou dit opleveren?

Cirkel van Invloed



Comfortzone

jouw comfort zone



de plek waar magische
dingen gebeuren

Tips

- Veiligheid is niet vanzelfsprekend hier is iets voor nodig.
- Het aangeven van grenzen en het bespreken van veiligheid vraagt moed om uit je comfort-zone te gaan.
- Let op je eigen behoeftes en vraag de behoeftes van anderen uit.
- Wees je bewust van je grenzen: emoties, lichamelijke sensaties en gedachten zijn signalen.
- Ga na waar het gevoel van onveiligheid zijn basis heeft; kijk met afstand.
- Ga het gesprek aan zonder oordeel en interpretatie vanuit je eigen waarneming en gevoel.
- Vraag om hulp wanneer je dit kunt gebruiken: leidinggevende, vertrouwenspersoon of iemand die je vertrouwt.
- Kijk waar je invloed op kunt uitoefenen en waar niet.

Afsluiting

Wat neem je mee van vandaag?

<https://www.vitaalenergiek.nl/magentazorg-evaluatie>

Vragen?

Stuur mij een e-mail: yvonne@vitaalenergiek.nl

Heb je meer ondersteuning, tips en of handvaten nodig?

- vitaliteit@magentazorg.nl
- laat je door het belteam bellen (via TIM)
- vraag je manager naar mogelijkheden