

REFLECTIE OP EIGEN COMMUNICATIE

Het is eenvoudig en wellicht ook 'veilig' om heel veel kruisjes in de middelste kolom te zetten. De kunst is om daar geen of zo min mogelijk kruisjes neer te zetten.

Natuurlijk zal iedere situatie een ander antwoord met zich mee (kunnen) brengen.

Wanneer je om die reden moeite hebt met invullen, lees dan bij iedere zin "over het algemeen "

LIJST MET KENMERKEN	Vaak	Soms	Zelden
1. Ik geef anderen gemakkelijk gelijk			
2. Ik ben nog al snel oordelend (kritisch)			
3. Ik laat de zwakke kanten van mezelf zien			
4. Ik durf mijn eigen mening te zeggen			
5. Ik wil graag de leider van het gesprek zijn			
6. Ik luister aandachtig			
7. Ik ben bereid mijn standpunt/mening te veranderen			
8. Ik reageer voordat de ander is uitgesproken			
9. Ik hoor mezelf graag praten			
10. Ik geef anderen weinig ruimte			
11. Ik voel me gauw gekwetst en/of aangevallen			
12. Ik laat me gedurende een gesprek gemakkelijk van mijn stuk brengen			
13. Ik doe mijn best om niemand te kwetsen en/of aan te vallen			
14. Ik praat nogal hard en/of fel			
15. Ik heb moeite met kritiek (negatieve feedback)			
16. Ik laat aan mijn houding merken wat ik ervan vind			
17. Ik ben 'lang van stof'			
18. Ik geef vertrouwen door mijn manier van spreken en luisteren			
19. Ik heb moeite met het vinden van de juiste woorden			
20. Ik denk voordat ik spreek			
21. Ik kan me goed inleven/invoelen in de ander			

Wat zijn je vier sterkste en vier zwakste punten in jouw communicatie?

Sterkste					
Zwakste					

Bespreek jouw lijst met een ander en onderzoek of je werkelijk zo overkomt als je denkt of zou willen?

Aan volgende (groei)punten ga ik de komende 3 jaar werken en daar wil **IK** graag rechtstreeks op aangesproken worden?

(Let op voor; Boodschappen uit je nest! → Deze zijn vaak moeilijk te veranderen)

--	--