

# SPREKEN, LUISTEREN EN ELKAAR VERSTAAN



## TIPS VOOR DE SPREKER

- ♥ Probeer duidelijk te zijn over je ervaring.
- ♥ Houd die bij jezelf. Vertel vanuit jezelf.

Mijn ervaring is ...  
... dat als je X doet ... (beschrijf feitelijk gedrag)  
... voel ik me Y ...  
... en denk ik Z...



## TIPS VOOR DE LUISTERAAR

- ♥ Check of je het goed begrepen hebt, je kunt daarbij zinnen gebruiken als:

'Dus, volgens jou...'

... 'Vanuit jouw  
beleving/ perspectief...'

...'Jij ervaart  
het dus als...'

## KNIP DE KAARTEN UIT

- ♥ Print het vel uit op stevig papier en knip de kaartjes uit.

