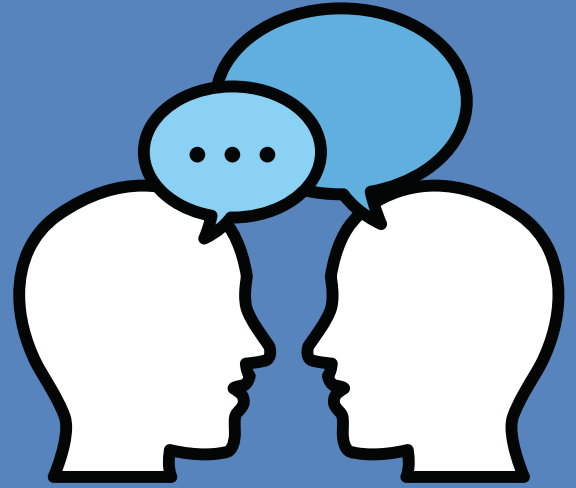


ACTIEF LUISTEREN

Actief luisteren is een vaardigheid, die je kan leren en regelmatig moet trainen. Hoe kan je al zorgen voor goede omstandigheden om actief te gaan luisteren? De 6 tips hieronder zetten je op weg.



VERLAAT JE BUREAU

Zoek, indien mogelijk, een rustige, neutrale ruimte op, waar je niet gestoord wordt en waarbij je bij voorkeur de deur kan sluiten.

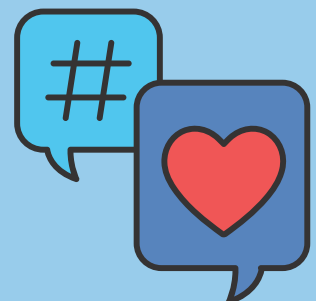


ELIMINEER OBSTAKELS

Ga naar je spreker toe, waarbij je fysieke "obstakels" (een bureau, grote tussnafstand, ...) tussen jou en hem/haar elimineert.

VERMIJD AFLEIDING

Zet je sociale media en GSM uit, schakel je vaste telefoon (als je je bureau niet kan verlaten) door naar een medewerker en klap je laptop dicht.



MAAK JE HOOFD LEEG!

Ga niet luisteren als je boos, verdrietig of zeer blij bent, of als je met vooroordelen zit tegen hem/ haar. Je zal niet in staat zijn om met je volledige aandacht te luisteren. Plan het gesprek dan bij voorkeur op een ander moment.



PLAN DE NODIGE TIJD IN

Maak een realistische schatting voor de duur van het gesprek, wetende dat je ook voldoende tijd moet laten aan je gesprekspartner, en plan dit zo in je agenda in.

COMMUNICEER OPEN EN TRANSPARANT

Geef aan wanneer je niet over de nodige tijd beschikt/ je een deadline moet halen en dus niet actief kan luisteren. Plan het gesprek dan op een ander moment.



0468/24 47 87



info@pathoscoaching.be



www.pathoscoaching.be