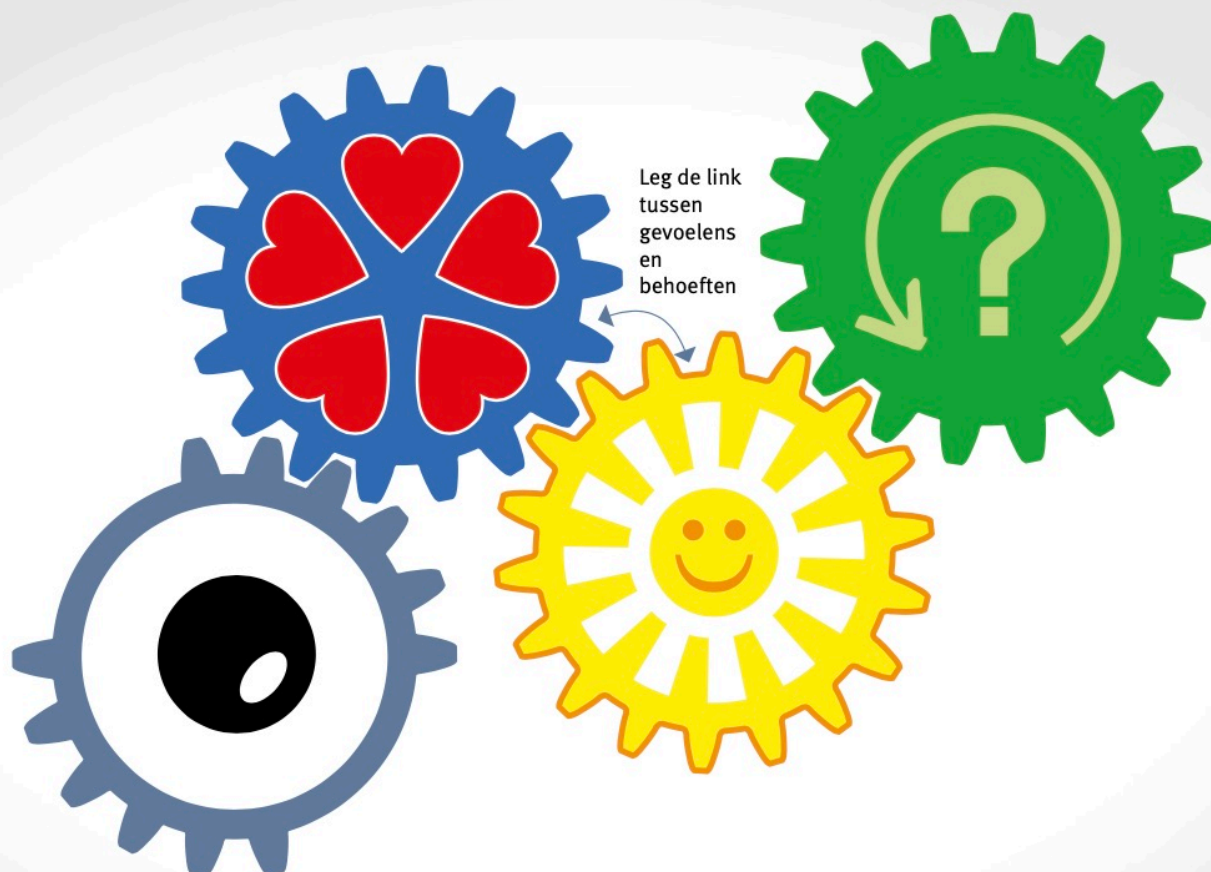


Verbindende Communicatie inspireert mensen om via bewuste communicatie en bewust handelen te zorgen voor meer levensplezier, meer efficiëntie en meer voldoening in wat ze doen.



### 1. Waarnemen

Geef aan wat je ziet en hoort.

Let op met interpretaties.

Geen oordelen.

### 2. Voelen

Zeg wat je voelt: blij, bang, boos, verdrietig, energiek, moe...

Vermijd verwijtende gevoelstaal: "Jij doet me verdriet", "Ik voel me beledigd"...

### 3. Behoeften

Je behoefte  $\neq$  de concrete oplossing.

Focus op wat je wel wil, niet op wat je mist.

Gebruik de behoeftenlijst.

### 4. Verzoeken

Eerst: Hoe is het voor je om dit te horen?

Concreet.

Plustaal: "Wil je ..."

Ga voor een volle JA.

Bij waardering: zeg hartelijk "Dank je!"