STUDIO UMOYA

Dit wil ik bespreken

Een gesprek met een collega of leidinggevende voorbereiden

Doel: Je beschrijft concreet wat er speelt, kiest wat je wilt bespreken en bereidt een open vraag en een haalbaar verzoek voor.

Vul 1 tot en met 4 vooraf in met steekwoorden. Gebruik pagina 2 als je een voorbeeld of oefening wilt. Kies zelf wat je deelt en welke steun je wilt.

1 Wat is er gebeurd

Houd wat je zag of hoorde apart van de uitleg die je daaraan geeft.

Wat ik zag of hoorde

Mijn uitleg die ik wil controleren

2 Wat betekent dit en wat wil ik bereiken

Wat merk je in je werk? Wat lukt al? Wat wil je na het gesprek weten of kunnen afspreken?

3 Wat wil ik vragen en wat heb ik nodig

Wat weet je nog niet van de ander? Wat kun je zelf doen en waarvoor heb je steun of een besluit nodig?

Mijn open vraag

Mijn voorstel of verzoek

4 Hoe wil ik het gesprek beginnen

Begin met een concreet voorbeeld en het effect op je werk. Stel je open vraag en breng je verzoek in.

Lees je opening hardop. Is die concreet en is er ruimte voor de reactie van de ander? Pas je tekst aan.

Na het gesprek

Noteer wie wat doet en wanneer jullie terugkijken. Nog geen afspraak? Noteer welke vraag openstaat en wie erop terugkomt.

Samen voorbereiden · Online werknemerscoaching · 60 minuten · €85

Bekijk coaching voor werknemers | Lees het artikel bij deze hulp

STUDIO UMOYA

Voorbeeld en oefenen

Gebruik wat past bij jouw werksituatie

Het voorbeeld is bedacht. Bekijk hoe feit, gedachte, doel, vraag en verzoek uit elkaar blijven. Kies daarna woorden die bij jou passen.

1 Een gebeurtenis en een mogelijke uitleg

Wat ik zag of hoorde

Donderdag kreeg ik een extra taak. De drie andere taken moesten vrijdag af zijn.

Mijn uitleg die ik wil controleren

Misschien ziet mijn leidinggevende niet hoeveel werk er ligt. Dat wil ik controleren.

2 Wat ik wil bereiken

Ik kan niet alles binnen mijn uren afronden. Na het gesprek wil ik weten wat voorrang krijgt. Het lukt beter als we vooraf prioriteiten afstemmen.

3 Mijn vraag en mijn verzoek

Open vraag: Hoe kijk jij naar de prioriteiten voor vrijdag?
Verzoek: Kunnen we kiezen wat eerst moet en wat later kan?
Mijn aandeel: Ik maak een overzicht; mijn leidinggevende beslist over prioriteiten.

4 Een mogelijke opening

“Donderdag kwam er een taak bij. De andere drie taken moesten vrijdag af zijn. Binnen mijn uren lukt niet alles. Hoe kijk jij naar de prioriteiten? Ik kan het werk op een rij zetten. Kunnen we samen kiezen wat eerst moet en wat later kan?”

Wat maakt deze opening concreet? Zoek het feit, de open vraag en het verzoek op.

Een mogelijke afspraak

Ik rond vrijdag taak A en de nieuwe taak af. Mijn leidinggevende bespreekt vandaag de nieuwe deadline voor B en C. Maandag kijken we of die verdeling uitvoerbaar was.

Oefen je eigen opening

Lees je opening hardop, eventueel met iemand die je vertrouwt. Vraag welke situatie en welk verzoek diegene hoort. Pas je opening aan.

- [ ] Mijn opening noemt een concrete gebeurtenis, zonder oordeel over de ander.
- [ ] Ik stel een open vraag en doe een concreet verzoek.
- [ ] Ik benoem wat ik zelf kan doen en welke steun of beslissing nodig is.

Na het gesprek terugkijken

Waaraan merkte je of je vraag begrepen werd? Wat hielp en wat wil je bij een volgend gesprek anders proberen?

Jij kiest wat je deelt, met wie je oefent en welke steun je wilt vragen.

Bekijk coaching voor werknemers | Lees het artikel bij deze hulp