

# EFFECTIEF BEINVLOEDEN

checklist

# CHECKLIST – BEÏNVLOEDEN ZONDER MACHT

“HOE NEEM IK ANDEREN MEE, OP EEN MANIER DIE BIJ MIJ PAST ÉN WERKT VOOR DE ANDER?”

VOORAF: BEN IK HELDER OVER MIJN DOEL ÉN MIJN HOUDING?

## **VOORDAT JE HET GESPREK IN GAAT:**

-WAT WIL IK BEREIKEN IN DIT GESPREK?

-WAAROM IS DIT BELANGRIJK – VOOR MIJ, HET TEAM, ÉN DE ANDER?

-WELKE HOUDING WIL IK INNEMEN (OPEN, NIEUWSGIERIG, RESPECTVOL, DUIDELIJK)?

• -BEN IK BEREID OM HET PERSPECTIEF VAN DE ANDER ECHT TE HOREN, OOK ALS DAT ANDERS IS DAN IK DACHT?

• -HEB IK NAGEDACHT OVER WAT DE ANDER BELANGRIJK VINDT IN DIT ONDERWERP?

-BEN IK TOT DE ESSENTIE GEKOMEN? HEB IK DE ZODAT VRAAG REGELMATIG GESTELD AAN MIJZELF VOORDAT IK DIT GESPREK INGA?

## **TIJDENS HET GESPREK: HOE VOER IK HET GESPREK?**

-ZOEK IK NAAR GEMEENSCHAPPELIJK BELANG OF EEN GEZAMENLIJKE OPLOSSING?

-GEEF IK RUIMTE AAN DE ANDER OM ZELF KEUZES TE MAKEN OF MEE TE DENKEN?

-STEL IK OPEN VRAGEN (“HOE ZIE JIJ DAT?” / “WAT ZOU VOOR JOU HELPEN?”)?

-VAT IK SAMEN WAT DE ANDER ZEGT, ZODAT DIE ZICH BEGREPEN VOELT?

-LAAT IK MERKEN DAT IK DE ANDER SERIEUS NEEM (WOORDEN ÉN LICHAAMSTAAL)?

-BENOEM IK MIJN EIGEN BEHOEFTE OF DOEL ZONDER TE EISEN (“IK MERK DAT IK BEHOEFTE HEB AAN...”)?

-GEEF IK VOLDOENDE RUIMTE AAN ALLE BELANGEN DIE ER ZIJN?

## **NA AFLOOP: WAT WAS HET EFFECT VAN MIJN INVLOED?**

-HEB IK BEREIKT WAT IK WILDE?

-IS ER EEN WIN/WIN BESLUIT UITGEKOMEN?

-HOE REAGEERDE DE ANDER? WAT VIEL ME OP AAN ZIJN/HAAR GEDRAG?

-WAT DEED IK DAT HIELP OM BEWEGING TE KRIJGEN?

-WAT DEED IK DAT MOGELIJK JUIST WEERSTAND OPRIEP?

-WAT ZOU IK EEN VOLGENDE KEER ANDERS WILLEN DOEN?

-WELKE INVLOEDSSTIJL HEB IK INGEZET? WAAROM EN WAS DIT DIENEND?