



# COMMUNICEER VANUIT EEN BETROKKEN HOUDING

De **OEN**-methode:

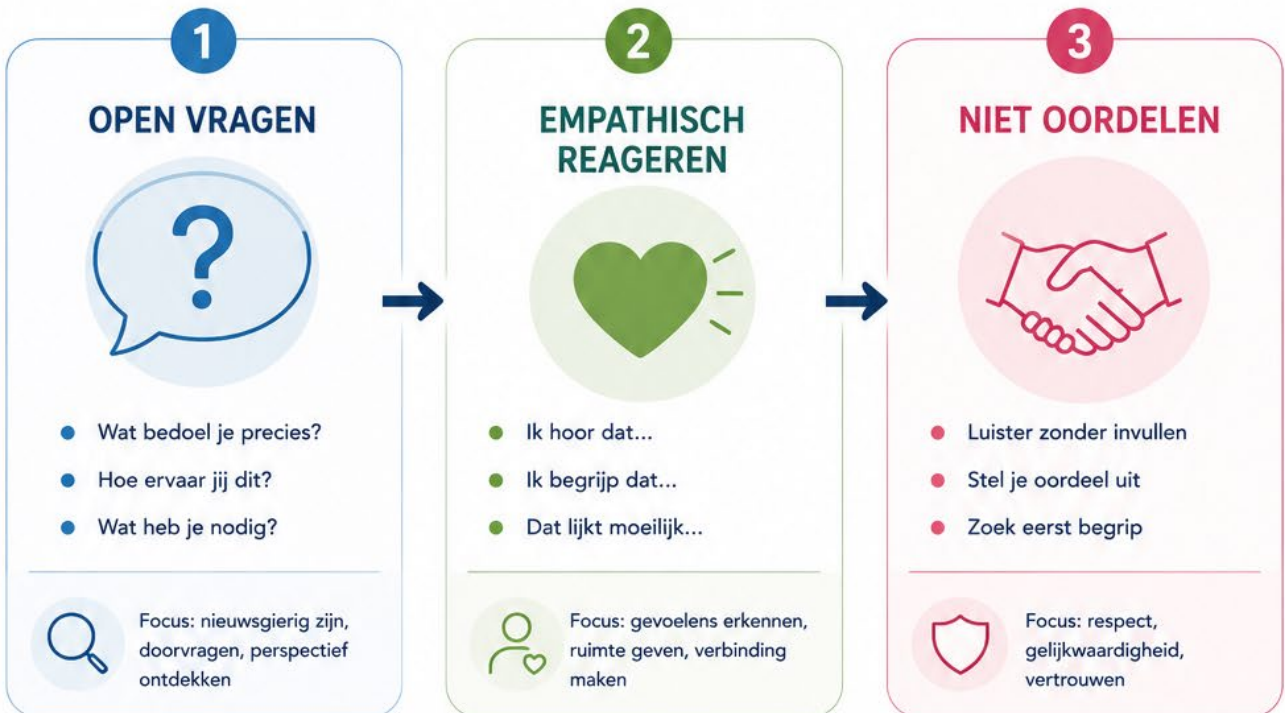
Open vragen – Empathisch reageren – Niet oordelen

*Eerst begrijpen, daarna samen handelen.*



## WAAROM?

- ✓ Versterkt vertrouwen
- ✓ Zorgt voor gelijkwaardige samenwerking
- ✓ Brengt beter begrip en gedragen oplossingen



## PRAKTIJKVOORBEELD

✗ NIET ZO

"Je moet gewoon beter plannen."



"Ik krijg dit dossier niet rond."

✓ WEL ZO (OEN)



Wat maakt het momenteel moeilijk?



Ik hoor dat het veel druk geeft.



Laten we samen bekijken wat nodig is.

## DE OEN-CHECK



### OPEN VRAGEN

Heb ik eerst vragen gesteld?



### EMPATHISCH REAGEREN

Heb ik de gevoelens erkend?



### NIET OORDELEN

Heb ik mijn oordeel uitgesteld?



**KIJK**  
aandachtig



**LUISTER**  
actief



**ERKEN**  
de ander



**RESPECTEER**  
ieder perspectief