

# Effectief communiceren vanuit je behoeftes

Yvonne Grol  
Trainer - Coach

**Vitaal**  
**energiek**   
voor duurzame  
inzetbaarheid



# Effectief communiceren vanuit je behoeftes

De basis

Piramide van Maslow en Lencioni

De rol van communicatie

Herkennen van een storing

Communicatieproces

De 5 stappen van de giraf

Cirkel van invloed

Oefening

Ruimte voor vragen



# Planning

Webinar e-doing 3 uur

Kennismaken  
Theorie en Reflectie  
Break-out room  
Pauze  
Theorie  
Break-out room  
Eigen actieplan  
Afsluiting



# Kennismaken

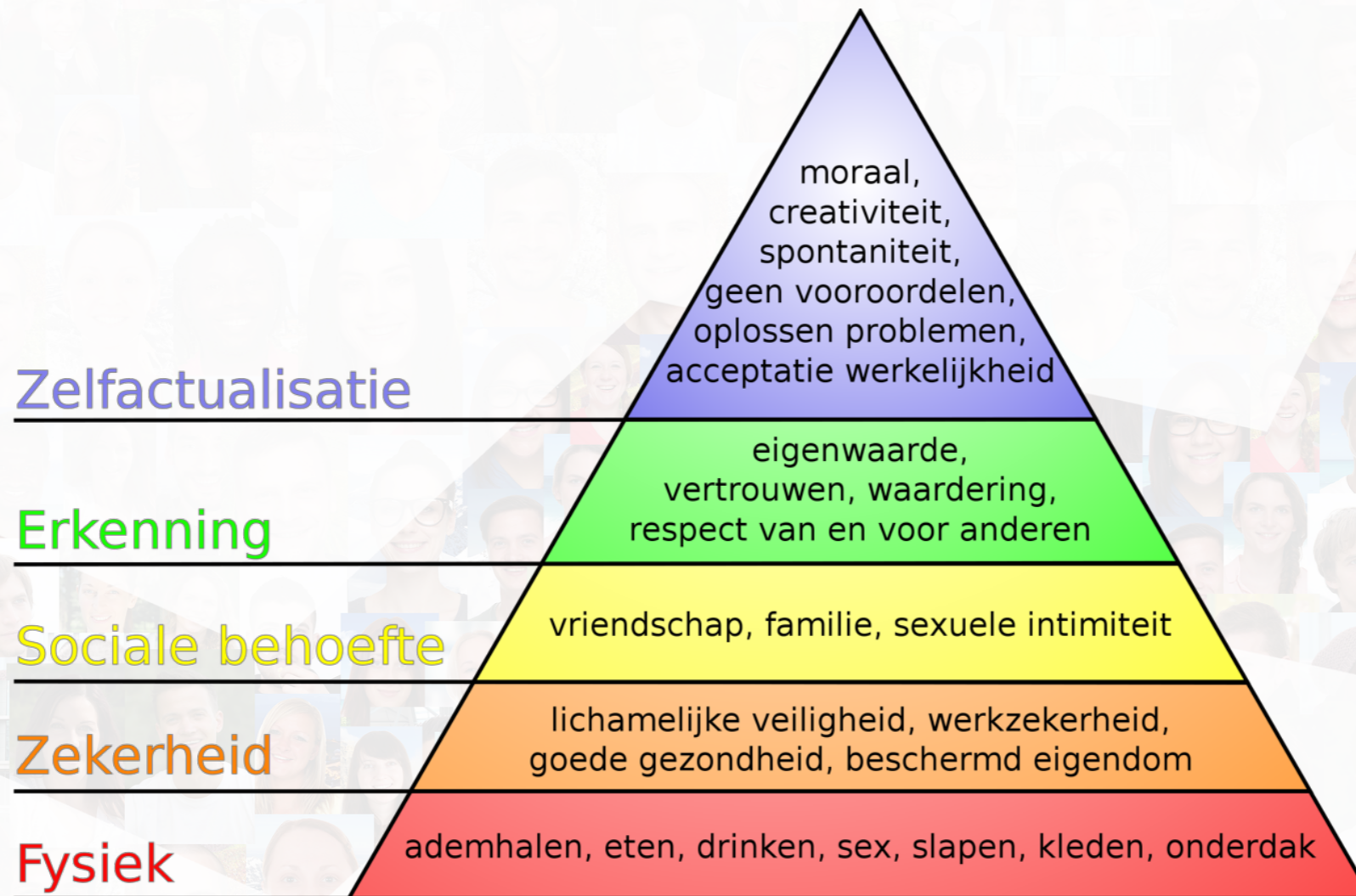
Wat is de reden dat je je hebt ingeschreven?  
Wat hoop je mee te nemen?



# Waar ligt de basis



# Piramide van Maslow



# Piramide van Lencioni



# Niveau's communiceren

Inhoud

Proces

zichtbaar

Interactie

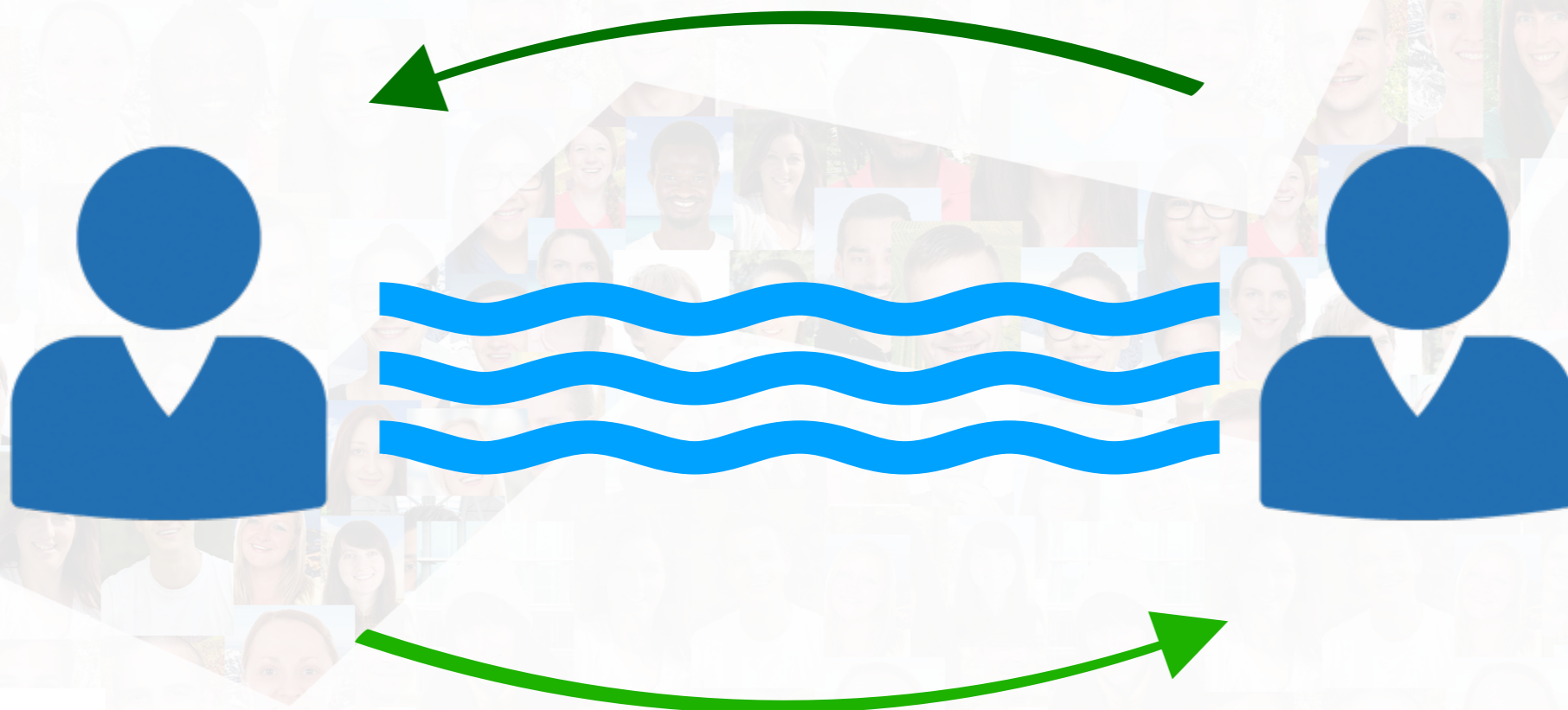
Gevoel

onzichtbaar



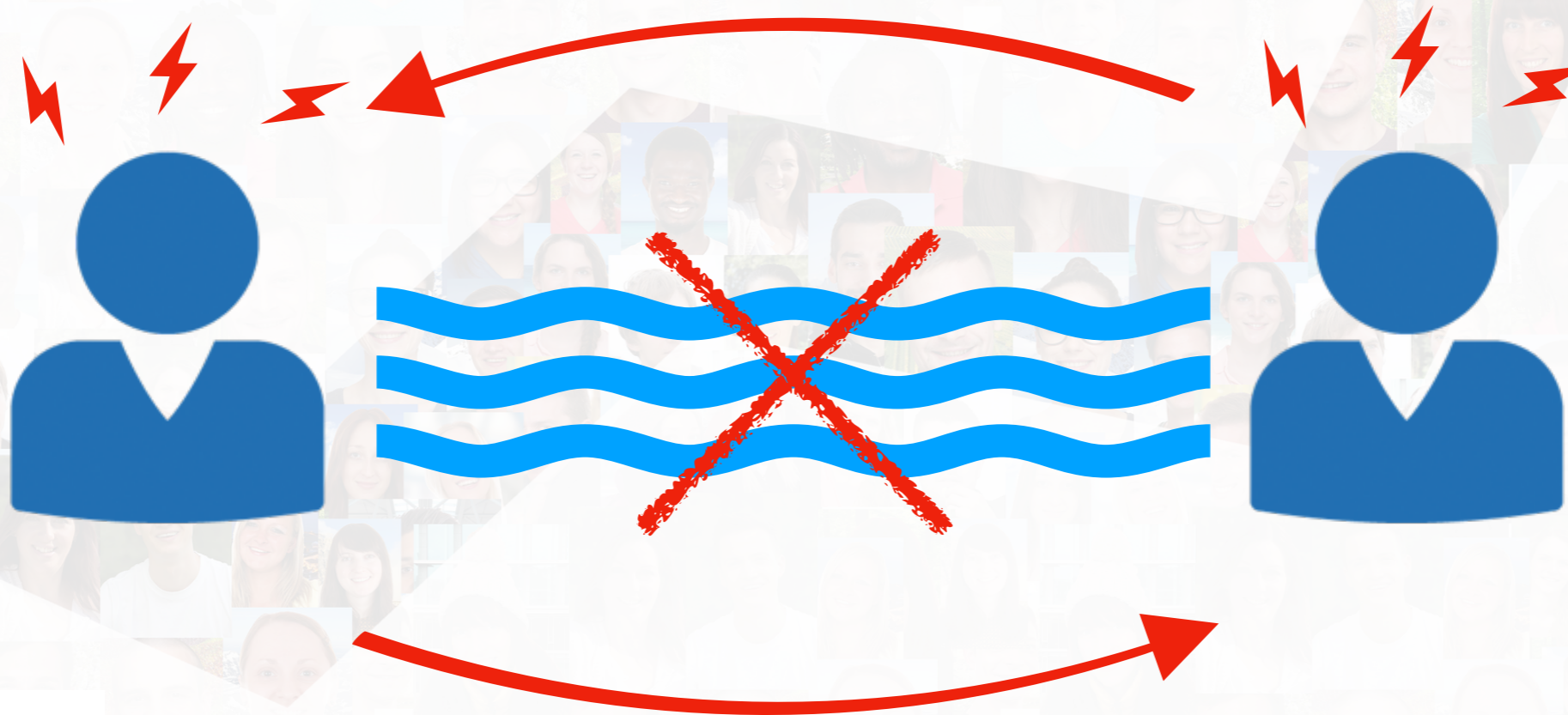
# Communicatieproces

ontvangen - zenden - begrijpen - actie!



# Communicatieproces

Miscommunicatie, conflict en negatieve emoties



# Break-out room

Wanneer herken je:

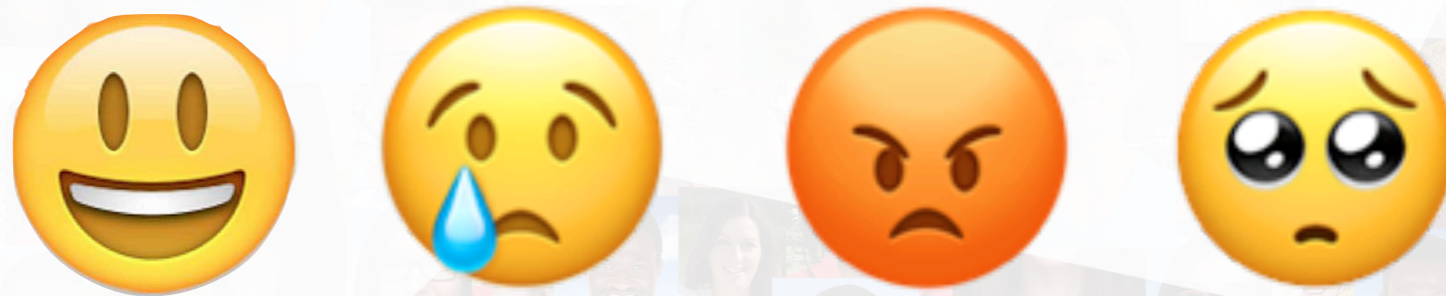
- miscommunicatie,
- dat je in een conflictsituatie zit of
- negatieve emoties ervaart

# Pauze, even weg van je scherm



Pak alvast pen en papier

# Basis emoties



Reactie van je brein op het gevoel in je lichaam.

voelen - erkennen - loslaten

# Herkennen van een storing

**Gedachten**



**Lichamelijke  
sensaties**

**Emoties**

# Conflictdriehoek

**Spanning  
(signaal)**

**Afweer  
(verdediging)**



**Impuls  
(authentiek)**

# Stress-indicator

10

9

8

7

6

5

4

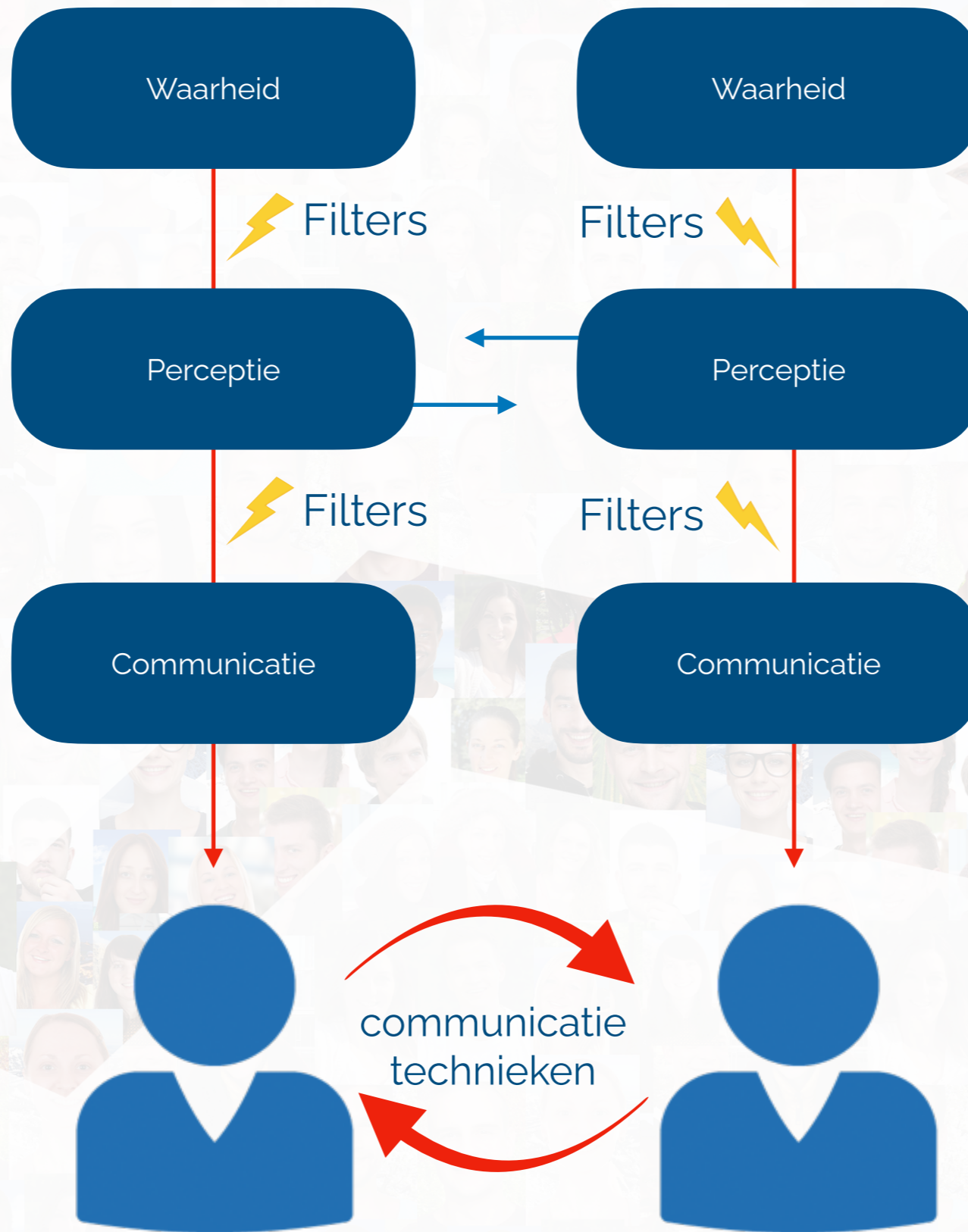
3

2

1







# Ezelsbruggetjes

Smeer NIVEA; niet invullen voor een ander

Laat OMA thuis; probeer oordelen, meningen  
en aannames voor je te houden

Wees een OEN; open, eerlijk en nieuwsgierig

Non-verbaal  
55 %

Stemgebruik  
38%

Verbaal  
7%



# De 5 stappen van de giraf

1 Waarnemen

2. Voelen

3. Behoeftte erkennen

4. Opties

5. Verzoek doen / Actie



# De giraf in de praktijk

## 1 **Waarnemen**; zonder oordeel of interpretatie

- Ik zie...
- Ik hoor...

## 2. **Voelen**; herken en erken je gevoelens

- Ik voel me daarbij...

## 3. **Behoeftte erkennen**; verbind je gevoel met je behoefte

- Ik voel me.....omdat ik behoefte heb aan.

## 4. **Opties**; welke mogelijkheden zijn er om aan jouw behoeftes te voldoen?

## 5. **Verzoek doen / Actie**

- Zou je....willen doen?
- Ik ga....doen.

# Break-out room

Bespreek in 2-tallen een situatie  
Neem de 5 stappen door

Link:



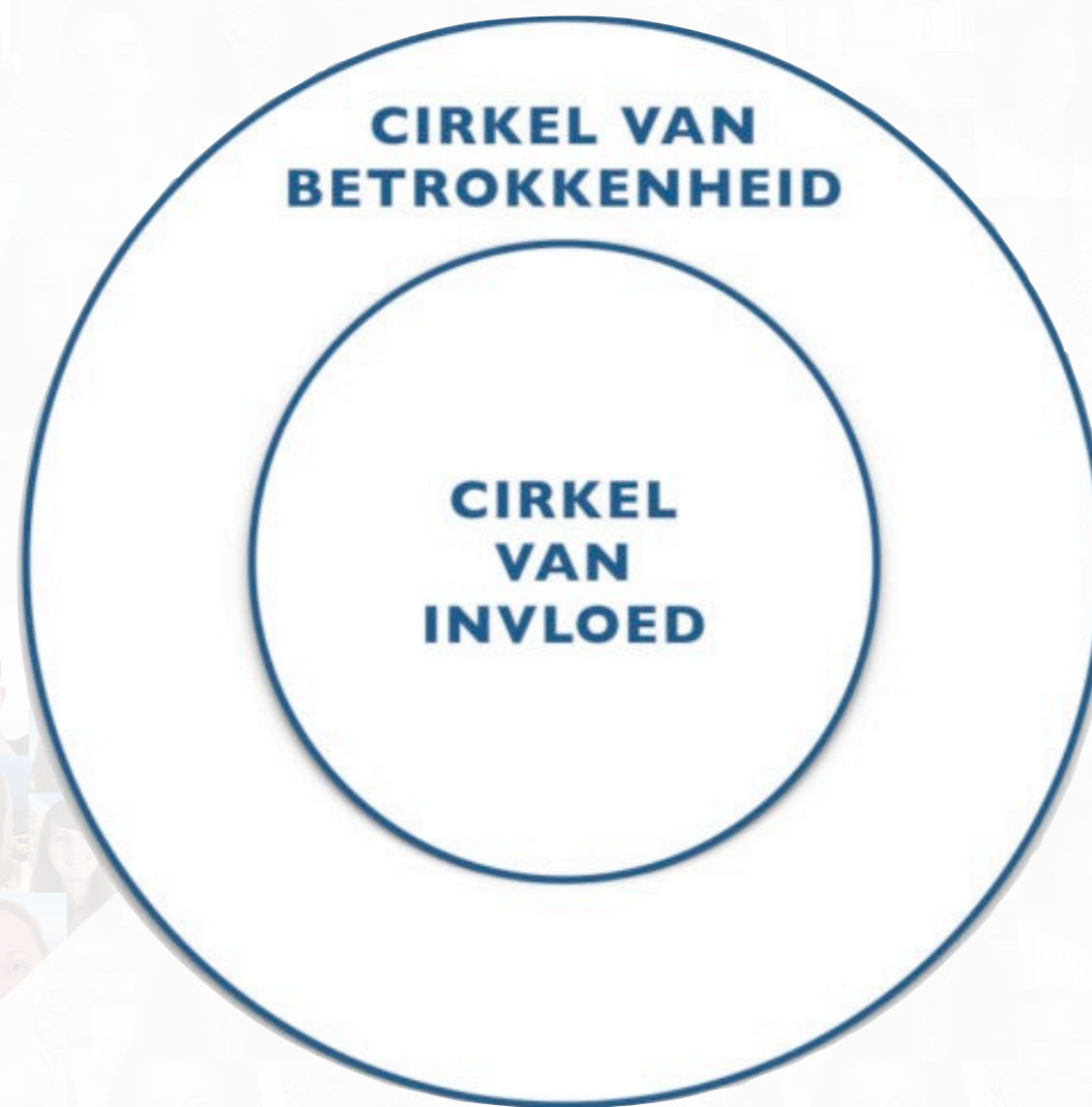
# Nabespreking



Wat heb je besproken?  
Wat heb je nodig?  
Wat zou dit opleveren?

Wat draag je bij aan de vitaliteit  
en het werkgeluk van anderen?

# Cirkel van Invloed





# Comfortzone

jouw comfort zone



de plek waar magische  
dingen gebeuren

# Pauze, even weg van je scherm



*HUIDIGE SITUATIE*

*OBSTAKELS*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*IDEALE SITUATIE*

*MOGELIJKHEDEN*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

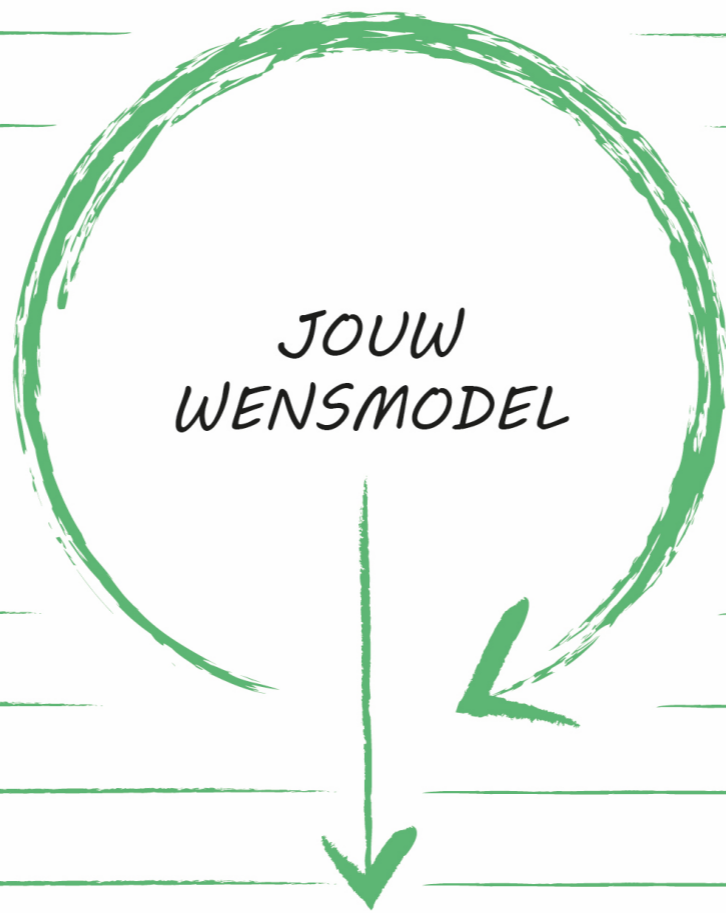
---

---

---

---

---



# Break-out room

1. Wat is je voornemen vanuit je huidige situatie?
2. Wat is je obstakel bij het uitvoeren van dit voornemen?
3. Wat is je ideale situatie (wat levert dit op)?
4. Wat zijn de mogelijkheden?  
Waar ga je mee experimenteren?  
Is dit haalbaar? Maak het zo nodig laagdrempeliger.

Neem hiervoor ongeveer 5 minuten voor per persoon

# Nabespreking

HUDIGE SITUATIE

OBSTAKELS

IDEALE SITUATIE

MOGELIJKHEDEN

JOUW  
WENSMODEL

# Tips

- Veiligheid en openheid is niet vanzelfsprekend hier is iets voor nodig.
- Het erkennen en bespreken van behoeften vraagt moed om uit je comfort-zone te gaan.
- Let op je eigen behoeftes en vraag de behoeftes van anderen uit.
- Wees je bewust van je behoeften: emoties, lichamelijke sensaties en gedachten zijn een signaal.
- Ga na waar het gevoel van onveiligheid zijn basis heeft; kijk met afstand.
- Denk aan NIVEA, OMA en OEN wanneer je een situatie bekijkt en natuurlijk wanneer je in gesprek gaat.
- Ga het gesprek aan zonder vanuit je eigen waarneming en gevoel.
- Vraag om hulp wanneer je dit kunt gebruiken: leidinggevende, vertrouwenspersoon of iemand anders die je vertrouwt.  
waar je invloed op kunt uitoefenen en waar niet.

# Afsluiting

Wat neem je mee van vandaag?

<https://www.vitaalenergiek.nl/dprs-evaluatie>



# Vragen?

Heb je meer ondersteuning, tips en of handvaten nodig?

Stuur mij een e-mail: [yvonne@vitaalenergiek.nl](mailto:yvonne@vitaalenergiek.nl)

Vitaliteitscoach: Ineke Rensen  
[i.rensen@dprs.nl](mailto:i.rensen@dprs.nl)

