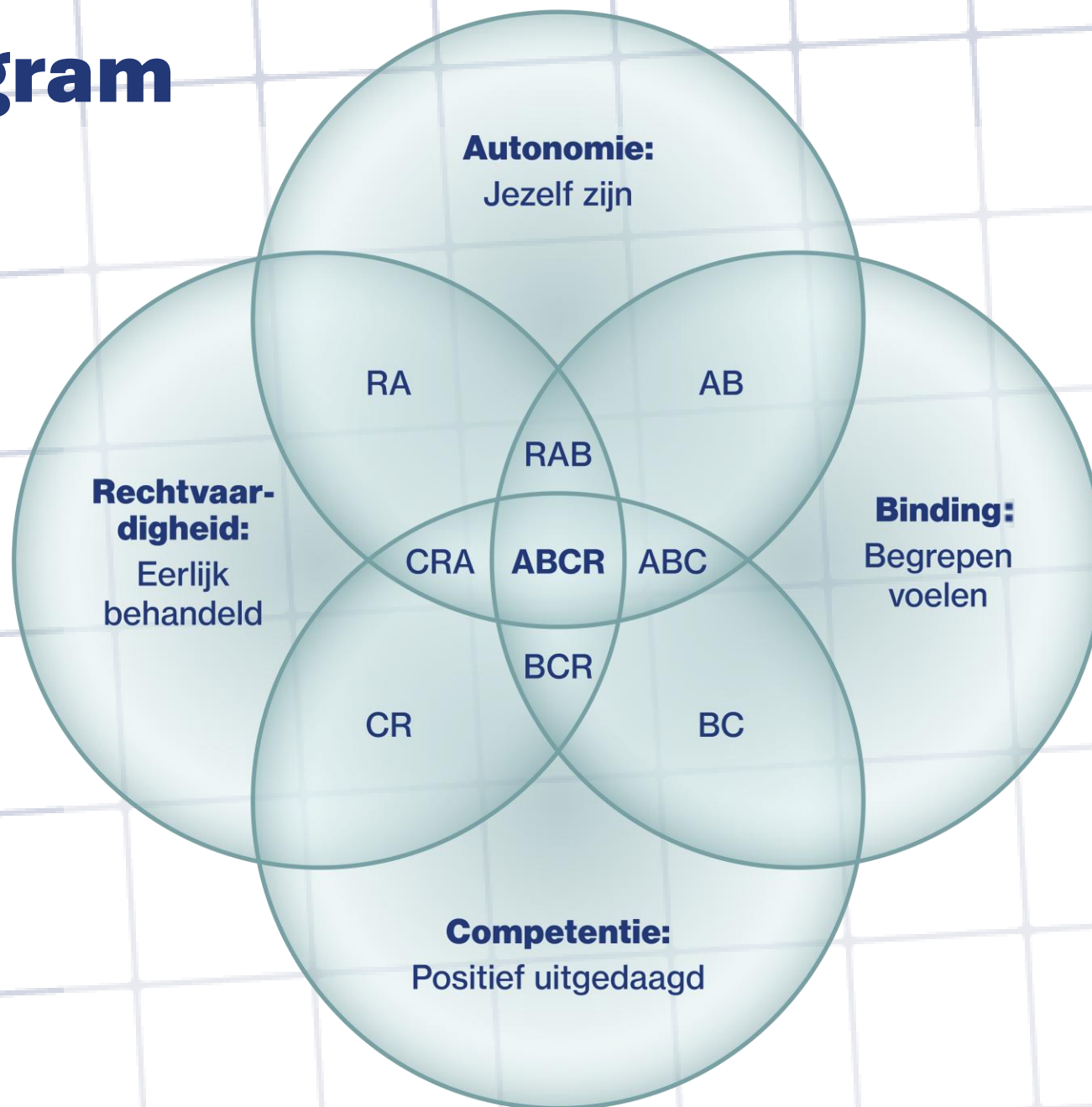


Venn-diagram



Oefening relaties verbeteren

Als je een relatie wilt versterken, of anderen mee wilt krijgen zonder mensen onder druk te zetten, dan begint dat bij het steunen van hun psychologische basisbehoeften. Hieronder vind je voorbeelden van hoe je dit kunt oefenen. Richt je elke week op een nieuwe vaardigheid en bespreek de resultaten met je coach.

Week 1: **Autonomie:** focus je de komende week op het luisteren naar anderen. Daarmee vergroot je hun autonomie direct. Luister, laat uitpraten, stel vragen vanuit oprechte interesse. Geef ruimte aan de ander, vermijd oordelen of in elk geval de uiting daarvan.

Week 2: **Binding:** probeer écht te begrijpen wat iemand zegt. Vraag eventueel om verduidelijking: ‘begrijp ik het goed dat...?’ ‘Dus als ik het goed begrijp dan...’ Een ‘waarom’-vraag kan onschuldig bedoeld zijn, maar komt al snel verwijtend over. Wees daar voorzichtig mee en formuleer anders. Zijn er manieren waarop je, vanuit dit begrip, steun of hulp kunt bieden? Als je de autonomie wilt bewaken, dan kun je vragen wat iemand (van jou) nodig heeft.

Week 3: **Competentie:** oefen met het geven van complimenten. Waar is deze persoon beter in dan jij? Wat zou je van hem/haar willen leren? Stel daar eens een vraag over. Wat waardeer je aan iemand? Waar zie je dat iemand goed in is? Benoem dat. Denk indien mogelijk en gewenst mee met iemands ontwikkelkansen.

Week 4: **Rechtvaardig:** ben je transparant over de keuzes die je maakt die ook invloed hebben op deze persoon? Weten jullie wat jullie van elkaar verwachten? Welke regels gelden in jullie samenwerking? Hoe handhaven jullie die regels? Spreek je waardering uit?