dealen met gedoe



Loof training en advies

Iets met grenzen stellen

Wat kun je verwachten?

- Hoe je omgaat met onrealistische verzoeken en de relatie goed houdt.
- Hoe je ontspannen, steken onder water, aankaart.
  - Reageren in het moment
  - En achteraf aankaarten
- Schone taal
- Afsluitend yoga



stel je voor…

Het is vrijdagmiddag, 15:00u, en jullie bestuurder komt met een aanvraag langs. Het heeft haast (uiteraard)! Of jullie voor eind volgende week antwoord willen geven, want dan moeten ze echt door. Snel kijkend naar de aanvraag van 20 pagina's en dat volgende week ook nog een feestdag heeft, kom je tot de conclusie. Dat gaat niet lukken. Hoe reageer je?

A. Nee, dat gaat ons niet lukken.

B. Dat is helaas niet haalbaar. We hebben niet de tijd om de aanvraag zo snel af te ronden.

C. We gaan je teleurstellen ben ik bang. Het is ons beleid dat zorgvuldigheid en kwaliteit gaan voor snelheid.

D. Wat maakt dat deze deadline zo belangrijk voor je is?

iets met grenzen stellen – tip 1

Vermijd het woord ‘NEE’

Jammer dat gaat niet.

Weet je wat het is, het …

Ik ga je teleurstellen, ben ik bang

Ik ga nee tegen je zeggen

Humor mag



iets met grenzen stellen – tip 2

1 reden geven is prima

Vermijd ‘geen tijd’

Beleid / zelfonthulling werkt

Als – dan redenen



iets met grenzen stellen – tip 3

Vragen stellen is prima, wanneer er ruimte is. Werkt minder goed bij grenzen stellen. Tenzij het om verduidelijking van het plan te krijgen.



Niet: maar hoe zie je dit voor je dan?

iets met grenzen stellen – tip 4

Vermijd ‘sorry’

Toon compassie



Stappenplan voor nee-zeggen

stappenplan voor nee-zeggen

1. Begin met iets aardigs
2. Koop tijd
3. Zeg nee (zonder nee)
4. Laat landen
5. Geef één reden
6. Toon compassie



Heb je ook wel eens last van mensen

die een steek onder water geven?

Bijvoorbeeld een bestuurder die zegt: ‘dat dit jullie boven de pet gaat’.

Of een OR-lid die opmerkt: ‘ik snap wel waarom je die promotie niet gekregen hebt’.

Of juist: ‘jij wilde toch zo graag voorzitter zijn’ als je iets bespreekbaar wil maken betreft werkverdeling. Herkennen jullie dit?

Heb je ook wel eens last van mensen

die een steek onder water geven?

Sparren in tweetallen / drietallen over de voorbeelden uit de praktijk

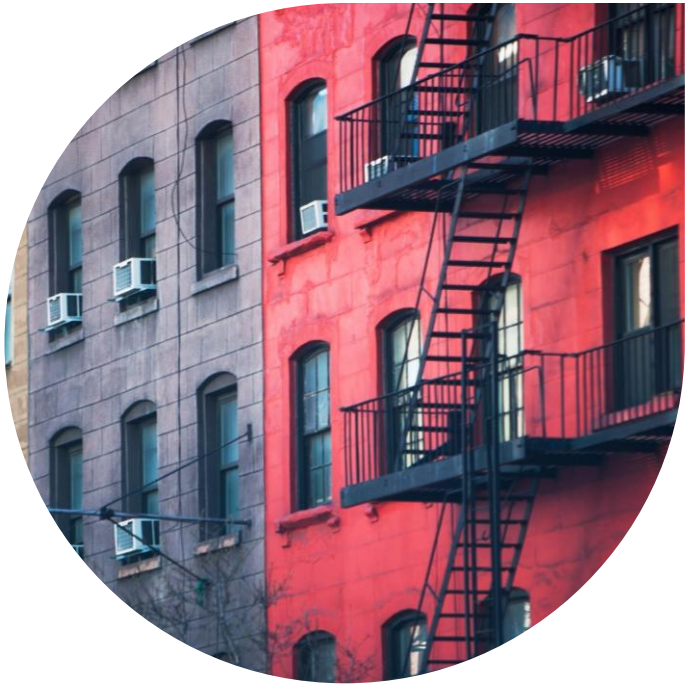
Wie weet een leuke?

Tips om te reageren in het moment

ontspannen aankaarten in het moment

5 ingrediënten

- Aandacht vragen
- Het ongemak op tafel – met ego uitweg
- Ruimte voor de ander
- Het effect op jou
- Waar je naar toe wilt

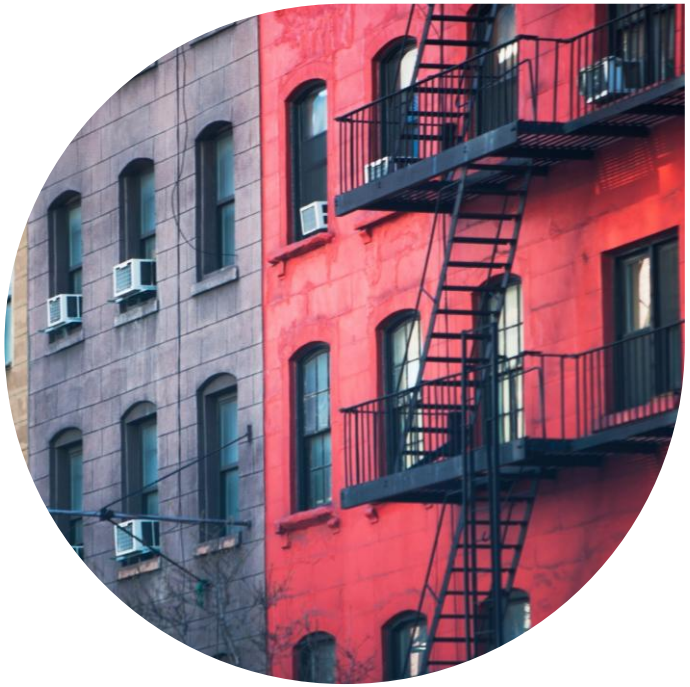


ontspannen aankaarten in het moment

Aandacht

Gebruik de naam, of

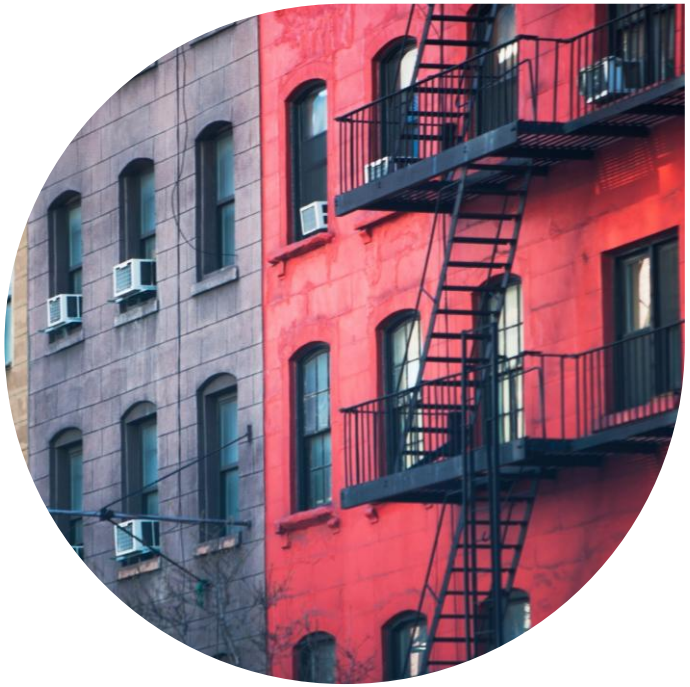
Geef aan dat je gaat onderbreken



ontspannen aankaarten in het moment

Het ongemak op tafel – met ego uitweg

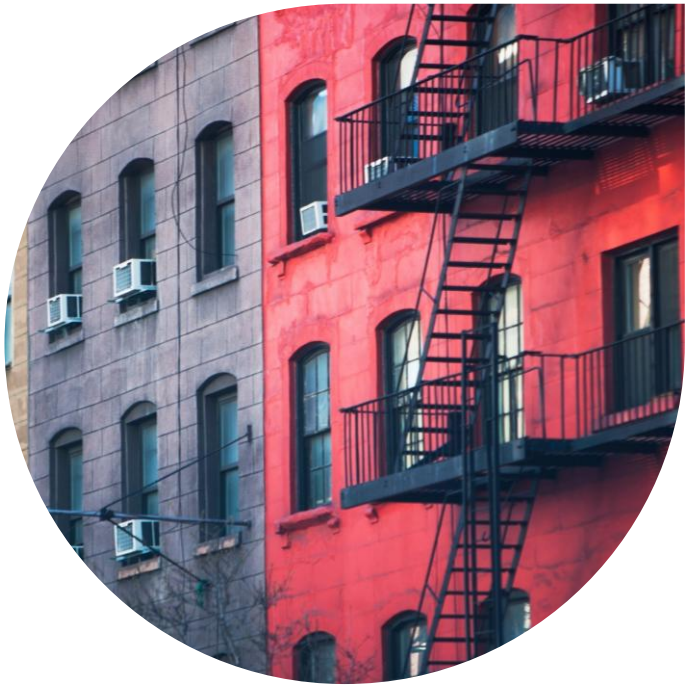
‘Het is vast niet met opzet’
‘dat klonk nogal bot, maar volgens mij maakte je een grapje’
‘ik weet even niet hoe je dat bedoeld’



ontspannen aankaarten in het moment

Ruimte voor de ander

Er komt waarschijnlijk weerwoord. Vermijd om te nuanceren of ertegenin te gaan. Toon begrip en je hoeft het er niet mee eens te zijn. Vat samen waar nodig.



ontspannen aankaarten in het moment

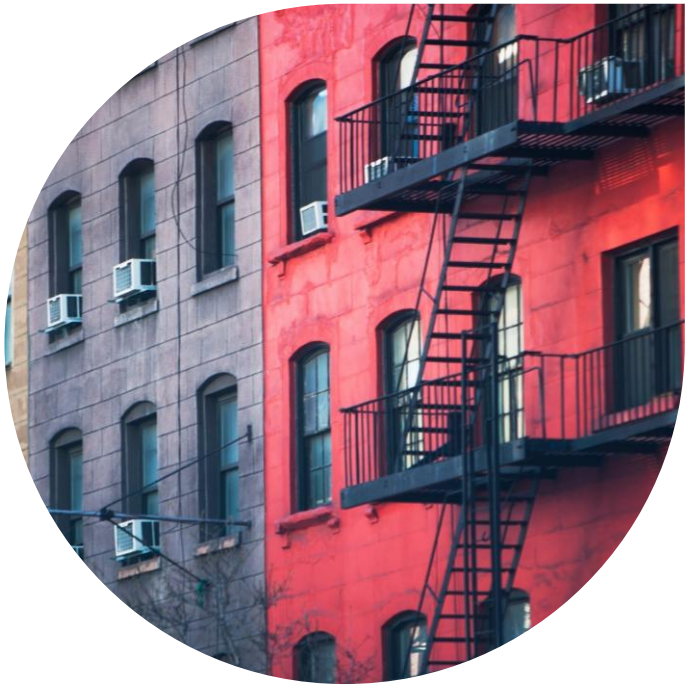
Het effect op jou

‘Dat vind ik niet fijn’

‘Daar schrik ik van terug’

‘Dat irriteert me’

‘Dat had ik niet van je verwacht’



ontspannen aankaarten in het moment

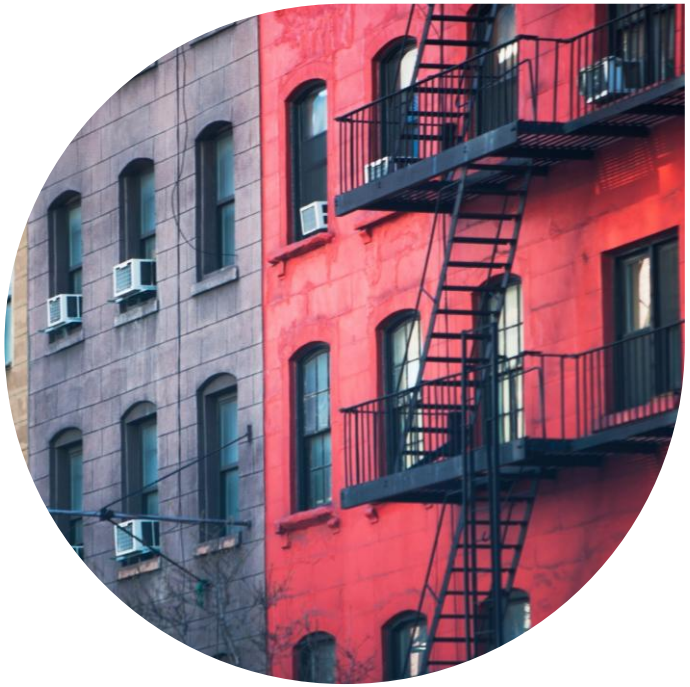
Waar je naar toe wilt

Breng het vragend

‘wil je daar mee ophouden?’

‘zullen we een andere term hiervoor gebruiken?’

‘zullen we elkaar weer in waarde laten?’



Heb je ook wel eens last van mensen

Die een steek onder water geven?



Probeer eens uit!

Even sparren met elkaar:

Hoe zou jij dat doen met je bestuurder of je lastige OR-collega?

spinazietoon

Licht voorover gebogen in een toon waarop je iemand zou wijzen dat er spinazie tussen de tanden zit.



Tips voor achteraf aankaarten

achteraf aankaarten

1. Zorg voor aandacht
2. Leg het ongemak op tafel
3. Benoem het effect
4. Geef ruimte
5. Bespreek hoe jullie er mee om willen gaan
6. Sluit af met iets aardigs



Voorbeeld-zinnen?

Voorbeeldzinnen

Ik wil graag wat kwijt

Er moet me iets van het hart

Ik wil nog wat zeggen, maar vind het best spannend

Check:

Komt het nu uit?

Kunnen we even praten?

Ongemak op tafel

- Concreet
- Schets situatie zo concreet mogelijk
- Objectief
- Het moment

- Niet:
  - meteen vragen naar reden
  - Te algemeen



Benoem het effect

Het effect op jou

Feelings are facts

Voorbeeldzinnen:

Dat vond ik niet fijn

I was not amused

Ik klapte dicht

Dan sta ik met mijn mond vol tanden



Geef ruimte

Hoe klinkt dat?

Hoe is dat voor jou?

Herken je dat?

Kun je je dit voorstellen?



Bespreek hoe jullie ermee om willen gaan

En nu?

En sluit af met iets aardigs

Ik waardeer je openheid etc



Schone taal

Loof training en advies

Let op je woorden!

‘In principe gaat dat niet lukken.’
‘Fijn dat je dat met ons gaat delen. Ik hoop wel dat het lukt binnen twee weken.’
‘Ik wil toch nog even terugkomen op onze laatste vergadering.’
‘Het lijkt me normaal, dat we dit met elkaar doen.’



Let op je woorden!

‘**In principe** gaat dat niet lukken.’
‘Fijn dat je dat met ons gaat delen. Ik hoop **wel** dat het lukt binnen twee weken.’
‘Ik wil **toch** nog even terugkomen op onze laatste vergadering.’
‘Het lijkt me **normaal**, dat we dit met elkaar doen.’

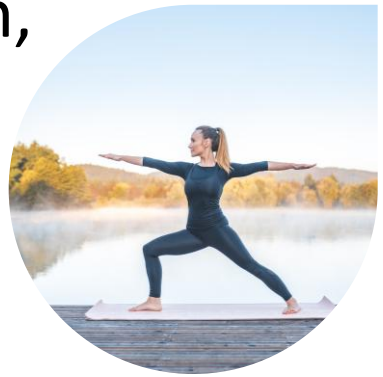


afsluitende yoga



Non verbale nee – yoga

Krachtige scherpe bewegingen met hoofd→ ‘echt niet’
Schudden en een beetje kantelen tegelijk → ‘niet echt’
Langzaam schudden → ‘het is niet anders’
Enkele langzame minimale schudbewegingen → ‘het zit er niet in’(berusting)
Enkele snelle minimale schudbewegingen, alsof je rilt → ‘niet mijn ding, het heeft geen zin om door te vragen’



Non verbale nee – yoga

Toegift:

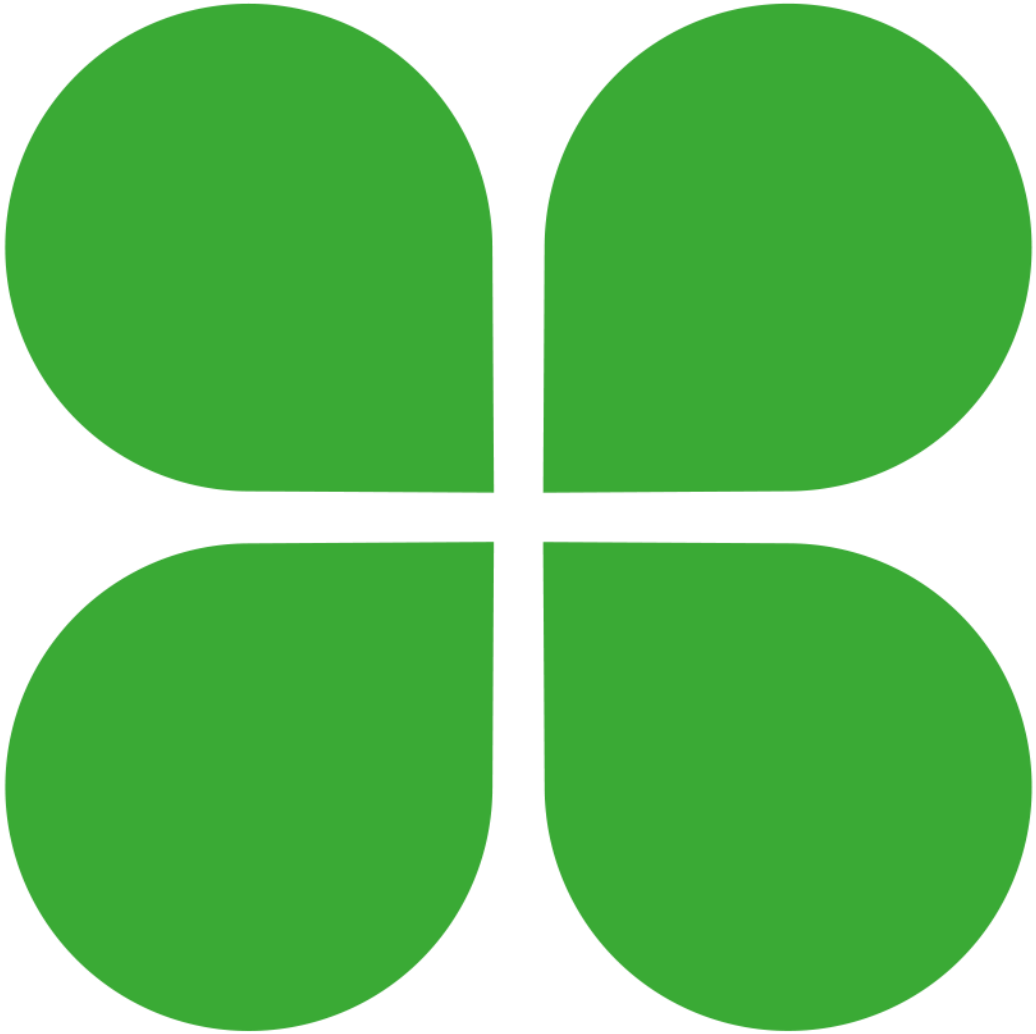
Handen laag naast je lichaam -> ik weet er niets van

Handen hoog naast je hoofd -> mij niet vragen

Wijsvinger die heen en weer gaat -> niet doen; mag niet

Vinger langs je hals bewegen->





good luck!

Leestip



Loof training en advies