



Quick Scan vijf Pijlers

Deze quick scan helpt je inzicht te krijgen in hoe krachtig je pijlers zijn als fundament voor het voeren van goede gesprekken met de methodiek van de aanspreekcirkel. De scan is een eenvoudig hulpmiddel voor reflectie en ontwikkeling.

De scores lopen per pijler van +10 tot -10. Hoe verder naar links, hoe sterker deze pijler aanwezig is voor jouw gesprekken. Hoe verder naar rechts, hoe meer deze pijler aandacht vraagt.

Schaal: Altijd = +10 | Meestal = +5 | Soms = 0 | Meestal = -5 | Altijd = -10

Pijler 1: Openstaan versus Afsluiten

Openstaan betekent dat je met aandacht luistert en bereid bent om echt te begrijpen wat de ander zegt en bedoelt. Afsluiten gebeurt wanneer je (bewust of onbewust) dichtgaat, bijvoorbeeld door tijdsdruk, irritatie, frustratie of spanning.

Ter illustratie: indien je altijd met aandacht luistert score 10 punten en daarbij soms je afsluit score je 0 punten: samen 10 punten.

Openstaan

Afsluiten

altijd = +10 | meestal = +5 | soms = 0 | meestal = -5 | altijd = -10

Score: _____

Pijler 2: Zelfvertrouwen voelen versus Schuldig voelen

Zelfvertrouwen gaat over durven spreken en verantwoordelijkheid nemen voor je inbreng. Schuldig voelen maakt dat je jezelf inhoudt uit angst de ander te kwetsen.

Zelfvertrouwen
voelen

Schuldig voelen

altijd = +10 | meestal = +5 | soms = 0 | meestal = -5 | altijd = -10

Score: _____



Pijler 3: Nagaan versus Oordelen

Nagaan betekent dat je onderzoekt of wat je denkt ook klopt. Oordelen gebeurt snel en verkleint de ruimte voor dialoog.

Nagaan

Oordelen

altijd = +10 | meestal = +5 | soms = 0 | meestal = -5 | altijd = -10

Score: _____

Pijler 4: Veilig voelen versus Onzeker voelen

Je voelt je veilig wanneer je jezelf kunt uitspreken zonder angst voor afwijzing. Onzekerheid maakt dat je je aanpast of terughoudend wordt.

Veilig voelen

Onzeker voelen

altijd = +10 | meestal = +5 | soms = 0 | meestal = -5 | altijd = -10

Score: _____

Pijler 5: Energie hebben versus Gelaten zijn

Energie laat zien dat je betrokken bent en invloed wilt uitoefenen. Gelatenheid ontstaat wanneer uitspreken geen zin meer heeft.

Energie hebben

Gelaten zijn

altijd = +10 | meestal = +5 | soms = 0 | meestal = -5 | altijd = -10

Score: _____

Tel je individuele scores op lees hieronder de indicaties en suggesties

Let wel het is een eenvoudige scan zonder verdere onderbouwing dan de score van jezelf. Je kunt altijd een collega, partner vragen met je mee te kijken. Levert goed gesprek op!

Score tussen 50 > 25 krachtige pijlers aanwezig, uitdragen

Score tussen 25 > 00 basis pijlers op orde, mag versterken

Score tussen -25 > 00 werk aan de pijlers, verbeteren aan te raden

Score tussen -25 > -50 in gesprek gaan over deze score