



Oefensheet 5

Borging in de praktijk

Korte uitleg

Vragen stellen leer je niet door ze te kennen, maar door ze **te blijven** gebruiken in echte gesprekken, ook als het spannend wordt. Gespreksvaardigheden ontwikkelen zich door frequente herhaling in de praktijk. In deze oefensheet richt je je op borging: hoe neem je het geleerde, de inzichten, methodiek en de techniek mee in je dagelijkse gesprekken

Je werkt met persoonlijke aandachtspunten en leert herkennen wanneer je terugvalt in oude patronen. Borging betekent niet perfect uitvoeren, maar bewust blijven kiezen voor het goede gesprek.

Kern: borging vraagt bewustzijn, geen perfectie.

Praktijkvoorbeeld

Onder druk steken oude patronen de kop op: uitleggen, overtuigen, invullen en oplossen. Het gebeurt gewoon, niks wat er speelt, het moet nu opgelost worden, het vraagt nu om een oordeel, het is nu de tijd om te handelen in plaats van praten, het is vijf voor twaalf, er is geen tijd voor goede gesprekken.

Gerichte oefening

Kies één dagelijks gesprek.

Stel jezelf vooraf de vraag:

“Welke fase wil en ga ik vandaag zorgvuldig doorlopen?”

Reflectie op eigen handelen

- Wat heb je gemerkt?
- Wat ben je bij jezelf tegengekomen?
- Hoe moedig jij jezelf aan?

Borging in de praktijk

Maak van één vraag jouw maandelijkse ankervraag voor deze maand. Begin met de vragen die je comfortabel vindt (bijv. *“Wat bedoel je precies?”*)

Jouw persoonlijke ontwikkeling vormt samen met de ontwikkeling van teams (zie hiervoor menu achtergrond) het fundament voor het borgen van het voeren van een goed gesprek.