



Fast lane Leerroute

Snel leren werken met de Aanspreekcirkel

Intro

Deze fast lane leerroute helpt medewerkers en cursisten zonder voorkennis om snel een start te maken met de methodiek het goede gesprek. Je doorloopt drie onderdelen: Inzichten, Kennis en Oefenen. In 10 stappen ga je van “ik doe maar wat” naar bewust bekwaam: je herkent de fases, stelt betere vragen, luistert scherper en grijpt in als het gesprek dreigt vast te lopen en of te oppervlakkig blijft.

Blok 1 – Inzichten

1. Het goede gesprek: relatie, rendement, reflectie
2. De Aanspreekcirkel in één overzicht
3. De grootste valkuil zit ik jezelf. De grootste uitdaging om dit te (h)erkennen

Blok 2 – Kennis

4. De 12 vragen als routekaart
5. De 5 pijlers als kwaliteit- en ontwikkelcheck
6. De 6 drempels: wat houdt het gesprek tegen?
7. De 3 kernvaardigheden: vragen, luisteren, interventies

Blok 3 – Oefenen

8. Opening: van beseffen naar begrijpen
9. Vragen stellen: timing en volgorde
10. Luisteren + interventies: herstellen en verdiepen

Fast lane oefeningen *(max 30 minuten)*

Elke Korte oefening heeft: doel – mini-uitleg – micro-oefening – reflectievraag

Korte oefening 1 – Het goede gesprek (effect)

Doel: snappen wat het oplevert

Oefening: benoem 1 gesprek dat energie kost + wat het je kost (tijd, gedoe, relatie)

Reflectie: wat zou veranderen als dit gesprek wél zorgvuldig volgens methodiek werd gevoerd?



Korte oefening 2 – De fasen herkennen

Doel: weten waar je bent in het gesprek

Oefening: zet je laatste overleg in 1 fase: uitspreken/bespreken/kiezen/afspreken/reflectie

Reflectie: welke fase sloegen jullie over?

Korte oefening 3 – Fix-reflex stoppen

Doel: niet te snel naar oplossingen

Oefening: stel 2 vragen vóór je iets vindt

- “Wat speelt er nu?”
- “Wat bedoel je precies?”

Reflectie: wat veranderde er toen je vertraagde?

Korte oefening 4 – De 12 vragen als routekaart

Doel: houvast zonder script

Oefening: kies 1 gesprek en bepaal: welke 3 vragen horen nu?

Reflectie: wanneer moet je terug naar een vorige vraag?

Korte oefening 5 – De 5 pijlers checken

Doel: zien wat ontbreekt

Oefening: check per pijler “aan/uit” in je teamoverleg

Reflectie: welke pijler bepaalt nu de kwaliteit?

Korte oefening 6 – 6 Drempels herkennen (en benoemen)

Doel: drempelvrees omzetten naar beweging

Oefening: kies 1 drempel die jij herkent en benoem hem in 1 zin

Reflectie: wat helpt jou om tóch te starten?

Korte oefening 7 – De 3 kernvaardigheden

Doel: weten wat je traint

Oefening: kies jouw focus (vragen/luisteren/interventies) voor deze week

Reflectie: waar verlies jij meestal kwaliteit/regie?

Korte oefening 8 – Opening: van beseffen naar begrijpen



Doel: starten met kader en rust

Oefening (60 sec):

- “Ik wil iets bespreken dat speelt...”
- “Wat speelt er nu?”
- “Wat bedoel je precies?”

Reflectie: wat doet deze opening met spanning?

Korte oefening 9 – Vragen stellen (timing)

Doel: goede vragen op het juiste moment

Oefening: 2 minuten alleen vragen (geen mening)

Reflectie: waar wilde je toch sturen?

Korte oefening 10 – Luisteren + interventie

Doel: herstellen en verdiepen

Oefening: kies 1 interventiezin:

- “Mag ik even terug naar wat er speelt?”
- “Wat bedoel je precies?”
- “Hoe zit je erin?”

Reflectie: wat gebeurde er toen je ingreep?

In gesprek gaan

(kies een actueel thema met een bekende gesprekspartner, licht deze in dat het om oefening gaat)

INZICHTEN (snappen waarom het werkt)

- 1. *Begrijp het doel van het goede gesprek*
Je leert dat het niet gaat om gelijk krijgen, maar om rust, duidelijkheid en verbinding.
 Must do: benoem je intentie vóór je begint.
- 2. *Leer de 4 structuur lagen van de Aanspreekcirkel in 3 minuten*
Uitspreken → Bespreken → Afspreken → Aanspreken
 Must do: weet in welke fase je zit en in welke laag.
- 3. *Herken de valkuil: te snel naar oplossingen/afspraken en te weinig mensgericht*
Hier gaat het vaak mis: het gesprek wordt langer, stroever en oppervlakkiger.
 Must do: eerst 2 vragen vóór je reageert.

KENNIS (weten wat je gaat doen)



- 4. *Leer de 12 vragen als “vraagroute”*
Niet uit je hoofd, maar als volgorde en houvast.
✔ Must do: start met “Wat speelt er nu?” en “Wat bedoel je precies?”
- 5. *Leer de 5 pijlers als check vóór en tijdens het gesprek*
Luisteren – zelfvertrouwen – veiligheid – energie – reflectie.
✔ Must do: check wat ontbreekt en stuur daarop bij.
- 6. *Leer de zes drempels herkennen (zodra je ze voelt)*
Moed, bang voor gevolgen, perfect willen zijn, niet willen kwetsen, ego, bescheidenheid.
✔ Must do: benoem drempel in jezelf als signaal om te vertragen.

OEFENEN (doen totdat je het kunt)

- 7. *Oefen de opening: van beseffen naar begrijpen*
Je start met kader, intentie en verkennende vragen (geen inhoud/standpunt).
✔ Must do: open met vertraging, contact en afstemming.
- 8. *Oefen begrijpen: serieus genomen voelen*
Je leert perspectieven uitwisselen: *wat vind jij, wat wil jij* (over en weer).
✔ Must do: blijf in begrijpen tot de ander zich echt gezien voelt.
- 9. *Oefen keuzes maken: van standpunten naar belangen*
Je gebruikt “Hoe zit je erin?” om commitment en consequenties zichtbaar te maken.
✔ Must do: geen afspraken zonder expliciet commitment
- 10. *Oefen afronden en leren: aanspreken als ontwikkeling*
Je sluit af met reflectievragen en erkenning: gezien/gehoord.
✔ Must do: eindig met “Hoe is het gegaan? Als intro en dan over en weer ”Wat kom je bij jezelf tegen?”