

Gesprekstechnieken op een rij

voor het voeren van begeleidingsgesprekken



Vooraf

Wat is het doel van het gesprek/de beoogde opbrengst?

Welke stijl pas daarbij? Welke vragen wil je stellen?

Welke tijd, plaats, opstelling is geschikt?

Welke hulpmiddelen wil je inzetten?

Structuur

Kop: op het gemak stellen, relatie leggen, doel bespreken

Romp: doelgericht gesprek, toepassing gesprekstechnieken

Staart: afronding, opbrengst, evaluatie op vorm en inhoud

Houding & stijl

- Uitnodigend (belangstellend naar het verhaal)
- Nieuwsgierig (naar de ‘vraag achter de vraag’)
- Respectvol (open en uitgesteld oordeel)
- ‘Naast’ (letterlijk en figuurlijk dezelfde kant op kijken)
- Versterkend (benoemen wat goed gaat: ‘jij bent oké’)
- Doelgericht en duidelijk (beoogd doel in het vizier)

Oplossingsgericht

- Gericht op wat goed gaat, positieve uitzonderingen
- Oplossingsgerichte vragen
- Schaalvragen en Wondervragen
- Normaliseren

Motiverend

- Gevarieerde vragen: open, gesloten, verdiepend
- Gevoelsreflecties
- Reflectief luisteren – Samenvatten – Doorvragen
- Herformuleren; richten op kracht en kansen
- Enerzijds... anderzijds...

Verbindend

- Feiten – Gevoelens – Noden - Suggesties
- Wat is de onderliggende behoefte?
- Wat is het gezamenlijk belang?
- Circulaire vragen

Wees een OEN

(Open – Eerlijk – Nieuwsgierig)

Gebruik LSD

(Luisteren – Samenvatten – Doorvragen)

Laat OMA thuis

(Opvattingen – Meningen – Adviezen)

Maak je niet DIK

(Denk In Kwaliteiten)

Neem ANNA mee

(Altijd Navragen – Nooit Aannemen)

Smeer NIVEA

(Niet Invullen Voor Een Ander)