

Gesprek voorbereiden

Jouw antwoorden op de intakevragen heb ik ontvangen. Dankjewel daarvoor! Dit werkblad is om in te vullen tijdens onze sessie. Je hoeft dus nog niet alle antwoorden paraat te hebben. De eerste twee vragen hebben we je natuurlijk in de intake al gesteld. Samen checken we of dit nog steeds is waar je mee je aan de slag wilt gaan.

Dit is wat ik wil zeggen

FORMULERING UIT JE INTAKE OF SCHERP HET AAN

“

”

GESPREKSPARTNER(S)

Zo ziet dat er uit

TEKEN HIER DE SETTING VAN JULLIE GESPREK

Fysiek
 Online
 Hybride

WANNEER VINDT HET GESPREK PLAATS?

OM UUR

Welke onderliggende behoefte weerhoudt mij ervan om me uit te spreken?

- "Ik wil vrijheid, zelf kunnen bepalen"
- "Ik weet niet of mijn uitspraak wel goed uitpakt"
- "Ik wil de relatie goed houden, erbij horen"
- "Ik voel niet dat ik me goed kan uitdrukken"

Ik kan ook een duwtje in de rug gebruiken om in het moment écht te zeggen wat ik te zeggen heb

- Ja
 Nee

DAT BLIJKT BIJ MIJ ALS VOLGT

(BIJVOORBEELD VERMIJDEN, VERKLEINEN, VERZACHTEN, WEGLACHEN, AFWACHTEN...)

HOE IK DIT HET BESTE KAN FORMULEREN

“

”

WAT IK KAN DOEN AAN DE OMGEVING/SETTING



Ruimte voor aantekeningen

Belafpraak

DE GESPREKSCOACH BELT MIJ OP

OM

UUR