



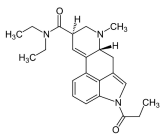
Laat OMA thuis: Oordelen, Meningen, Adviezen

Als iemand jou iets vertelt, laat dan je eigen gedachten daarover even voor wat ze zijn. Dit maakt dat je met een open houding kunt luisteren naar wat de ander zegt.

NIVEA

Smeer NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander

We vullen vaak andermans bedoelingen in. Dit veroorzaakt veel miscommunicatie en daarmee onvrede tussen mensen. Voorkom dit door na te vragen wat de ander bedoelt.



Gebruik LSD: Luisteren, Samenvatten, Doorvragen

Luister open naar de ander, vat het verhaal kort samen en check of jouw samenvatting klopt. Vraag door als iets onduidelijk is of meer aandacht nodig heeft.



Neem ANNA mee: Altijd Navragen, Nooit Aannemen

Neem nooit zomaar aan dat jij begrijpt wat iemand bedoelt. Woorden hebben voor ieder mens net een andere betekenis. Toets regelmatig of jouw interpretatie klopt.



Wees een OEN: Open, Eerlijk en Nieuwsgierig

Als je met een open houding naar de ander luistert, kan er een eerlijk gesprek ontstaan. Oprechte nieuwsgierigheid creëert verbinding tussen mensen.



Heb het DIK voor elkaar: Denk In Kwaliteiten

Mensen kijken vaak naar wat er verkeerd ging, ook binnen de communicatie. En dat is oké, daar kan je van leren. Maar kijk daarbij ook naar wat er wel goed ging. Dit vergroot het gevoel van gedeeld succes en legt de focus op positiviteit.



Wees een HELD: Herkennen, Erkennen, Loslaten, Doorgaan

Levert een gesprek emoties op? Soms is het goed om dit met de ander te bespreken. En soms is het beter om deze emoties in je eentje aan te pakken. Niet alles hoeft tot in detail geanalyseerd te worden. Herken en erken wat er gezegd is en wat dat met jou heeft gedaan. Laat het dan los en ga weer door.

Leave JOE at Home: Judgments, Opinions, Evaluations

When someone tells you something, set aside your own thoughts about it for a moment. This allows you to listen with an open attitude to what the other person is saying.

Avoid GAPS: Guessing, Assuming, Presuming, Speculating

We often fill in others' intentions. This causes a lot of miscommunication and dissatisfaction between people. Prevent this by asking what the other person means.

Use EARS: Engage, Ask, Reflect, Summarize

Listen openly to the other person, summarize the story briefly, and check if your summary is correct. Ask further if something is unclear or needs more attention.

Remember FACTS: Find, Ask, Confirm, Trust, Share

Never assume that you understand what someone means. Words have slightly different meanings for everyone. Regularly check if your interpretation is correct.

Be NICE: Neutral, Inquisitive, Curious, Engaged

Listening to others with an open attitude can create an honest conversation. Genuine curiosity fosters a connection between people.

Embrace BEST: Build on Efforts, Strengths, and Triumphs

People often focus on what went wrong, even in communication. And that's okay, as you can learn from it. But also look at what went well. This increases the sense of shared success and shifts the focus to positivity.

Be CALM: Consider, Acknowledge, Let Go, Move On

Does a conversation evoke emotions? Sometimes it's good to discuss this with the other person. And sometimes it's better to handle these emotions on your own. Not everything needs to be analyzed in detail. Recognize and acknowledge what was said and how it affected you. Then let it go and move on.