

Goudklompjes

(Theorie voor bij) de praktijkoefening

Het is belangrijk om (juist ook) mensen die in je allergie zitten, aandacht, interesse en empathie te bieden.

Niet alleen het vinden, maar ook het zoeken alleen al helpt

Met goudklompjes werken is een effectieve strategie. Je gaat hierbij op zoek naar iets moois, positiefs of effectiefs in het gedrag van de ander dat vaak iets kleins is of als vanzelfsprekend wordt gezien.

Soms kan dit, net als bij echte goudklompjes, even zoeken zijn en zit er een heleboel modder omheen



De modder:

Iemand appt 2 minuten voor een afspraak dat hij niet kan komen



Goudklompje

Hij laat weten dat hij niet komt

Daarmee: bekrachtig je effectief gedrag * vergoot je zelfvertrouwen * doorbreek je een onprettige dynamiek weet je iemand in je allergie toch te waarderen vergroot je positieve energie maak je het jezelfmakkelijker om empathie te voelen en te tonen

Vragen voor het oefenen

In welke (vaker voorkomende) werksituaties vind jij het lastig om begrip en empathie te tonen? Probeer er twee te beschrijven. _____

In hoeverre zie jij uit jezelf vaak het positieve in een situatie, denk je? weinig o o o o o veel

Hoe uit zich dat? _____

Wat zijn daar de gevolgen van op de ander, denk je? _____

Goudklompjes

Praktijkoefening

Aan de slag

Kies twee gesprekken/situaties uit waarin je met goudklompjes wilt oefenen. Probeer de volgende vragen te beantwoorden.

1. Welke 'modder' zag je in eerste instantie in het eerste gesprek / de eerste situatie?

2. Welke goudklompjes heb je gevonden?

3. Heb je deze ook benoemd? En waarom wel/niet?

4. Wat bereikte je?

<input type="checkbox"/> Effectief gedrag bekrachtigd	<input type="checkbox"/> Onprettige dynamiek doorbroken
<input type="checkbox"/> Iemand in mijn allergie toch weten te waarderen	<input type="checkbox"/> Positieve energie vergroot
<input type="checkbox"/> Mezelf makkelijker gemaakt om empathie te voelen en te tonen	<input type="checkbox"/> Zelfvertrouwen vergroot

1. Welke 'modder' zag je in eerste instantie in het eerste gesprek / de eerste situatie?

2. Welke goudklompjes heb je gevonden?

3. Heb je deze ook benoemd? En waarom wel/niet?

4. Wat bereikte je?

<input type="checkbox"/> Effectief gedrag bekrachtigd	<input type="checkbox"/> Onprettige dynamiek doorbroken
<input type="checkbox"/> Iemand in mijn allergie toch weten te waarderen	<input type="checkbox"/> Positieve energie vergroot
<input type="checkbox"/> Mezelf makkelijker gemaakt om empathie te voelen en te tonen	<input type="checkbox"/> Zelfvertrouwen vergroot

Achteraf

Wat ging er succesvol bij het zoeken naar en benoemen van de goudklompjes?

Wat merkte je aan de ander toen je bewust bezig was met zoeken naar en benoemen van de goudklompjes?

Kan je door te werken met goudklompjes iets (anders dan eerst) voor de ander betekenen denk je? Zo ja, wat?

Wat neem je van deze oefening mee in de toekomst?