



E-book Sociaal

Praktijk META
Sociaal

Sociaal betekent 'goed met elkaar omgaan'. Dat doe je op verschillende manieren:

- luistervaardigheden
- over jezelf vertellen
- complimenten geven
- feedback geven
- je behoeften kenbaar maken

A Luistervaardigheden

Mensen praten niet alleen met woorden, maar ook met lichaamstaal. Door gedrag zoals oogcontact, knikken, 'hm' zeggen en doorvragen laat je merken aan de ander dat je belangstelling hebt voor wat diegene te vertellen heeft. Dat vindt de ander prettig.

B Over jezelf vertellen

Geef eens antwoord op de volgende vragen:

-Wat heb jij nodig om je werk goed te kunnen doen?

-Wat vindt jij niet leuk als anderen dat doen?

-Wat vindt je lekker/fijn/vervelend/eng?

C Complimenten geven

Anderen vinden het fijn om af en toe een compliment te krijgen. Geef eens voorbeelden:

D Feedback geven

Als je iets niet leuk vindt, kun je dat de ander laten weten. Praat vooral in de ik-term, en vertel de ander welk gedrag van de ander je niet prettig vindt. Geef voorbeelden:

E Je behoeften kenbaar maken

Als je je behoeften en wensen uit naar anderen, kunnen zij daar rekening mee houden. Eigenlijk help je zo de ander om op een goede manier met jou om te gaan. Bijvoorbeeld: