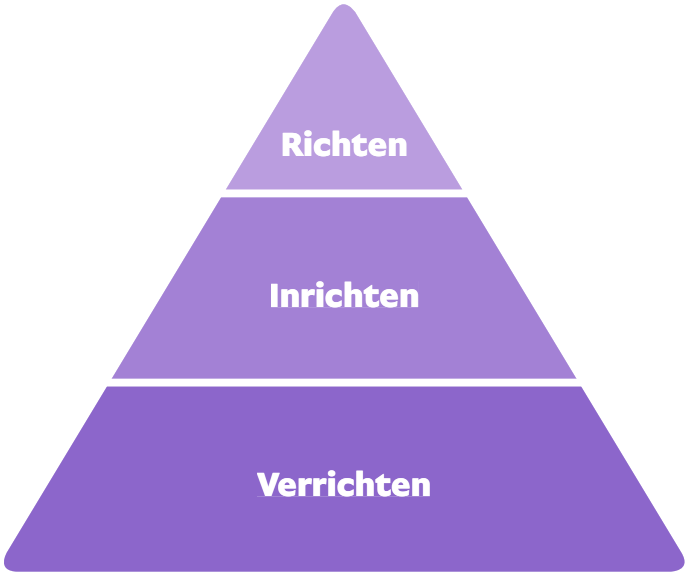
ZELF	DE ANDER	DE RELATIE
1 Ken je kader	6 Wees relatiebewust	10 Bespreek de relatie
2 Doe normaal	7 Leer incasseren	11 Creëer samen
3 Ken jezelf	8 Stop met overtuigen	12 Wees systeem-bewust
4 Wees aanwezig	9 Let op signalen	
5 Wees kalm		

ZELF	DE ANDER	DE RELATIE
1 Ken je kader	6 Wees relatiebewust	10 Bespreek de relatie
2 Doe normaal	7 Leer incasseren	11 Creëer samen
3 Ken jezelf	8 Stop met overtuigen	12 Wees systeem-bewust
4 Wees aanwezig	9 Let op signalen	
5 Wees kalm		

ZELF	DE ANDER	DE RELATIE
1 Ken je kader	6 Wees relatiebewust	10 Bespreek de relatie
2 Doe normaal	7 Leer incasseren	11 Creëer samen
3 Ken jezelf	8 Stop met overtuigen	12 Wees systeem-bewust
4 Wees aanwezig	9 Let op signalen	
5 Wees kalm		

ZELF	DE ANDER	DE RELATIE
1 Ken je kader	6 Wees relatiebewust	10 Bespreek de relatie
2 Doe normaal	7 Leer incasseren	11 Creëer samen
3 Ken jezelf	8 Stop met overtuigen	12 Wees systeem-bewust
4 Wees aanwezig	9 Let op signalen	
5 Wees kalm		


Richten
Inrichten
Verrichten


Inhoud
Luister naar wat gezegd wordt
Non-verbale signalen
Zien wat er niet gezegd wordt
Jouw gedrag
Bewustzijn van
wat jij inbrengt
Intern
kompas
Voelen wat
het gesprek met
jou doet

RELATIEDIALOOG

SITUATIE/ OBSERVATIES

Wat zie ik?
- Wat zie ik mijzelf doen?
- Wat zie ik de ander doen?
- Hoe reageren we op elkaar?

GEDACHTEN

Wat denk ik?
- Wat denk ik over mijzelf?
- Wat denk ik over de ander?
- Wat waardeer ik?

GEVOELENS

Wat voel ik?
- Hoe voel ik mij?

- Blij
- Boos
- Bang
- Bedroefd
- Verbaasd

BEHOEFTEN

Wat wil ik?
- Wat wil ik anders?
- Wat wil ik niet meer?
- Wat wil ik wel?

GEMEENSCHAPPELIJK

- Waar zitten de overeenkomsten?
- Waar zitten de verschillen?
- Wat kan naast elkaar bestaan?

TERUGKEREND PATROON

