

## Oefeningen MGv

- Vragen (open en gesloten vragen)
- Reflecties (eenvoudige en complexe reflecties)
- Bevestigingen (kunnen tegelijk reflecties zijn)
- Samenvattingen
- Informatie geven (volgens MGv, en strijdig met MGv)

### Oefening 1: Vragen

Het stellen van open vragen kun je het beste oefenen in alledaagse situaties. Hier komen een aantal veel voorkomende gesloten vragen. Maak ze open, en stel ze vervolgens vandaag aan enkele mensen in je omgeving. Probeer vervolgens hun antwoord kort samen te vatten.

- Heb je lekker geslapen?
- Gaat het goed met jou?
- Fijn weekend gehad?
- Heb je nog iets te vertellen?

### Oefening 2: doorvragen met open vragen

Deze oefening gaat over het doorvragen met behulp van open vragen. Iemand vertelt je iets, en jij stelt vervolgens een open vraag die voortbordurt op wat de ander vertelde.

Voorbeeld: *"Mijn laatste werkdag was niet echt prettig. Ik heb een behoorlijke aanvaring met mijn collega gehad."* Een mogelijke open vraag: *"Wat was de oorzaak van die aanvaring?"*

Je kunt zelf oefenen in het doorvragen met open vragen op de volgende uitspraken:

- *"Ik zou best iets met vrijwilligersbeleid willen doen, maar ik weet gewoon niet welke taken geschikt zouden zijn voor vrijwilligers."*
- *"In plaats van te gaan schelden, ben ik deze keer gewoon even naar buiten gelopen om af te koelen. Dat is me wel gelukt."*

### Oefening 3: reflecteren op TV

Een leuke manier om het reflecteren te oefenen is door via internet een praatprogramma te bekijken. Bij voorkeur een programma waarin slechts twee mensen met elkaar in gesprek zijn. Na enkele minuten komt er een echt gesprek op gang. Luister naar de uitspraken, en druk steeds als hij stopt met spreken op pauze, en geef een reflectie van wat hij daarvoor gezegd heeft.

### Oefening 4: wat heb jij vandaag beleefd?

Het is de moeite waard om reflectief luisteren te oefenen op de mensen die belangrijk voor je zijn. Vraag je kinderen wat ze beleefd hebben op school, en probeer de essentie van hun verhaal (hoe ze zich voelden, wat ze belangrijk vonden) in een reflectie terug te geven. Er zijn verhalen van kinderen die deze techniek overnamen van hun ouders, en zo soms zelfs volwassenen versteld lieten staan van hun begripsvermogen!

### Oefening 5: directief reflecteren

Een reflectie is directief. Het is geen complete samenvatting, maar je richt de aandacht op een bepaald deel van een uitspraak. Probeer bij de volgende uitspraken twee reflecties te formuleren, die ieder een ander aspect uit de uitspraak benadrukken.

Voorbeeld: *"Ik weet dat ik een aantal dingen anders zou kunnen doen. Maar als iedereen me nu gewoon met rust laat, dan raak ik veel minder gestresst. Dan zou het ook minder vaak fout gaan!"*

- Je baalt ervan dat iedereen zich met jou bemoeit.
- Als er iets mis gaat, dan is dat vooral door de stress.

*"Ik ben de laatste tijd wat minder gelukkig met m'n werk. Vroeger was alles nog nieuw en spannend, en leerde ik steeds iets erbij. Nu is het toch veel van hetzelfde. Ik mis dat van vroeger wel een beetje."*

## Oefening 6 : bevestigen- anders kijken

Bevestigen begint met anders kijken. Probeer eens met andere ogen te kijken naar dit verhaal van een coachee. Welke kwaliteiten zie je? Wat zou je kunnen benoemen? Noteer dit, en kijk daarna onderaan de pagina naar de mogelijke antwoorden die daar staan. Welke had je zelf ook ontdekt?

*Het gaat me toch nooit lukken om een baan te vinden. Ik ben verbaal niet zo sterk en uiteindelijk worden de extraverte types toch als eerste gekozen. Zelfs al heb je dat als boekhouder helemaal niet zo nodig. En dan heb ik ook mijn leeftijd nog tegen. Ik geloof dat ik al 25 sollicitatiebrieven geschreven heb, maar het levert niet veel op. Ook die LinkedIn-cursus heb ik toegepast, maar daar verwacht ik ook niet veel van.*

## Oefening 7 - anders kijken

Neem een cliënt of coachee in gedachten, of iemand anders uit je bekenden. Bij voorkeur iemand van wie je het gedrag wat vervelend, misschien wel frustrerend vindt. Neem een vel papier en beschrijf:

- De goede redenen waarom deze persoon zo doet. Redenen die een positieve begrijpelijke en aannemelijke verklaring geven voor dit gedrag.
- De kwaliteiten die zichtbaar worden door dit gedrag.
- De kwaliteiten die deze persoon ook heeft, maar nog niet zichtbaar zijn geworden.

Wat gebeurt er nu met jouw gedachten over deze persoon?

## Oefening 8 - complimenten ombuigen naar bevestigingen

Probeer de volgende, enigszins overdreven complimenten om te buigen naar meer neutrale bevestigingen.

**Opmerking:**

Er is een verschil tussen complimenten en bevestigingen. Als we beide begrippen enigszins uit elkaar trekken dan is dit het verschil:

- Een **compliment** is jouw (positieve) oordeel over iets van de ander.
- Een **bevestiging** is neutraler: je ontdekt iets in de uitspraken of het gedrag van de ander en benoemt dat.

**Compliment:** *"Wat goed dat je die taak geweigerd hebt!"*

**Bevestiging:** *"Het is je gelukt om die taak te weigeren!"* (Met blijde glimlach.)

Een compliment begint doorgaans met de mening van de coach, en begint vaak met het woord 'ik'. In een bevestiging staat de ander centraal, en daarom begint een bevestiging vaak met 'je' of 'u'.

## Oefening 9 - een gesprek samenvatten

Lees het onderstaande gesprek, en maak een samenvoegende samenvatting van het hele gesprek.

Coach: "Je wilt iets meer tijd voor jezelf nemen, dit jaar. Kun je me daar iets meer over vertellen?"

Coachee: "Ja... ik heb al zolang voor anderen geleefd. Eerst was het mijn man die ziek was, op het werk deed ik op een gegeven moment ook werk voor twee nadat een collega was vertrokken, en als vrijwilliger moet ik ook steeds maar weer opdraven. Ik vind gewoon dat ik het allemaal moet doen, maar soms wordt het me echt teveel. Dat kan zo niet doorgaan."

Coach: "Je voelt je verantwoordelijk voor anderen, maar dat gaat nu ten koste van jezelf."

Coachee: "Inderdaad ja. Ik ben de laatste tijd moe en ik slaap slecht en ik heb last van m'n nek. Dat zijn voor mij wel signalen dat ik het anders moet gaan doen."

Coach: "En wat zou je anders willen doen?"

Coachee: "Gewoon wat meer tijd nemen om te ontspannen. Lekker een paar uur in bad liggen lezen. Of een middag gaan wandelen als ik daar zin in heb. Met m'n vriendinnen gaan winkelen. Dat zijn dingen die ik echt leuk vind, maar waar ik bijna niet meer aan toe kom."

Coach: "Als je zulke dingen gaat doen, dan krijg je weer energie, in plaats van dat je het kwijtraakt."

Coachee: "Ja, dat verwacht ik wel ja. Ik vind het wel lastig om daarvoor te kiezen, maar als ik dat niet doe, dan brand ik gewoon op. En dan kan ik voor niemand meer zorgen."

Samenvatting van de coach:...

### **Oefening 9 Informatie voorbereiden**

Informatie geven kun je het beste oefenen door je nu een situatie voor te stellen waarin jij normaal gesproken een advies geeft. Aan je partner, een collega, een cliënt of een coachee. Het maakt eigenlijk niet uit. Als je deze situatie in gedachten hebt, kun je nu met name oefenen hoe je het informatie geven, zo kort mogelijk, kunt uitvoeren.