

MEEBEWEGEN

Instemmen



Instemmen is een van de gedragingen die deel uitmaakt van de Meebewegen-stijl van de Sfeer van Invloed 360°.

Instemmen heeft verschillende voordelen. Je laat anderen weten:

- Dat je ze gehoord hebt,
- Dat je ze begrijpt, of
- Dat ze op de goede weg zijn.

Er zijn verschillende manieren om anderen te laten weten dat je het eens bent met wat ze zeggen. Sommige zijn verbaal en andere zijn non-verbaal. In deze oefening richten we ons op de non-verbale variant.



**“Seek first
to understand
and then to
be understood.”**

- Stephen Covey

Oefening 1: Knikken

Een van de manieren om anderen te laten weten dat je instemt, is door te knikken als ze iets zeggen waar je het mee eens bent.

We nodigen je uit om je instemmende vaardigheden te oefenen op een veilige plaats; voor de TV! Zet een programma op waar veel meningen worden gedeeld. Knik elke keer als je het eens bent met wat je hoort. Oefen dit gedurende 15 minuten, houd eventueel bij hoe vaak je het in die tijd ergens mee eens bent. Noteer dit in onderstaande tabel.

Eerste poging	Tweede poging	Derde poging
Aantal keren dat ik geknikt hebt	Aantal keren dat ik geknikt hebt	Aantal keren dat ik geknikt hebt
		

Als je voelt dat je er klaar voor bent, begin dan met het oefenen van je vaardigheden tijdens gesprekken. Knik alleen als je het er **volkomen** mee eens bent, zodat het niet onnatuurlijk overkomt.

Oefening 2: Maak wat lawaai

Naast het knikken met je hoofd zijn er andere non-verbale uitdrukkingen die je kunt gebruiken om te laten merken dat je het ergens mee eens bent. Probeer het knikken soms af te wisselen met een van de onderstaande uitdrukkingen.

“Oh ja.”

“Mmm-hmm.”

“Ok.”

Evaluatie:

Hoe ging je poging om in te stemmen met anderen?



1



2



3



4



5

Wat heb je geleerd? Welke inzichten heb je opgedaan?

Wat is er goed gegaan? Wat zou je weer hetzelfde doen?

Wat kan je doen om jouw optreden te verbeteren?

Wat is je volgende stap?