

RUIMTE GEVEN

# Bescheiden Opstellen



Bescheiden opstellen is een van de gedragingen die deel uitmaakt van de Ruimte geven-stijl van de Sfeer van Invloed 360°.

Bescheidenheid betekent dat anderen op de eerste plaats komen. Het gaat erom respect te tonen en je aandacht naar buiten te richten. Als je bescheiden bent, toon je openheid voor de behoeften, gevoelens en meningen van anderen.



**“Humility is not thinking less of yourself, it's thinking of yourself less.”**

**- C.S. Lewis**

## Oefening 1: Kijk en kies
















Hoe toon je bescheidenheid tijdens interacties? In onderstaande tabel vind je 4 oefeningen die je kunnen helpen.

Misschien heb je een aantal van deze gedragingen al onder de knie, misschien wil je ze allemaal kiezen en proberen? Bekijk de 4 oefeningen. Is dit een gedrag dat je wilt leren? Met welke oefening wil je beginnen? Geef prioriteit aan de oefeningen in onderstaande tabel.

Oefening	Is dit een waardevolle oefening voor jou?	Geef prioriteit aan de oefeningen die je wilt doen:
1.1 Laat anderen hun zinnen afmaken	Ja / Nee	
1.2 Geen aandacht op jezelf vestigen	Ja / Nee	
1.3 Anderen beter begrijpen	Ja / Nee	
1.4 Niet afdwalen als anderen aan het woord zijn	Ja / Nee	
















## Oefening 1.1: Laat anderen hun zinnen afmaken

Laat anderen **al** hun zinnen afmaken in de komende 3 gesprekken die je voert. Geef na elk gesprek in de onderstaande tabel aan hoe succesvol je poging was.

1 <sup>e</sup> Poging					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 <sup>e</sup> Poging					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 <sup>e</sup> Poging					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
















## Oefening 1.2: Geen aandacht op jezelf vestigen

Misschien heb je soortgelijke situaties meegemaakt, misschien heb je een grappige anekdote over het onderwerp. Probeer al deze informatie voor jezelf te houden tijdens de volgende 3 gesprekken. Geef hieronder na elke poging aan hoe deze poging is verlopen.

1 <sup>e</sup> Poging	 <input type="checkbox"/> <b>1</b>	 <input type="checkbox"/> <b>2</b>	 <input type="checkbox"/> <b>3</b>	 <input type="checkbox"/> <b>4</b>	 <input type="checkbox"/> <b>5</b>
2 <sup>e</sup> Poging	 <input type="checkbox"/> <b>1</b>	 <input type="checkbox"/> <b>2</b>	 <input type="checkbox"/> <b>3</b>	 <input type="checkbox"/> <b>4</b>	 <input type="checkbox"/> <b>5</b>
3 <sup>e</sup> Poging	 <input type="checkbox"/> <b>1</b>	 <input type="checkbox"/> <b>2</b>	 <input type="checkbox"/> <b>3</b>	 <input type="checkbox"/> <b>4</b>	 <input type="checkbox"/> <b>5</b>
















## Oefening 1.3: Anderen beter begrijpen

Probeer je tijdens de volgende 3 gesprekken volledig te concentreren op wat je gesprekspartners zeggen. Probeer jezelf in hun schoenen te verplaatsen en stel aanvullende vragen als de dingen die ze zeggen nog steeds onduidelijk zijn.

1 <sup>e</sup> Poging	 <input type="checkbox"/> <b>1</b>	 <input type="checkbox"/> <b>2</b>	 <input type="checkbox"/> <b>3</b>	 <input type="checkbox"/> <b>4</b>	 <input type="checkbox"/> <b>5</b>
2 <sup>e</sup> Poging	 <input type="checkbox"/> <b>1</b>	 <input type="checkbox"/> <b>2</b>	 <input type="checkbox"/> <b>3</b>	 <input type="checkbox"/> <b>4</b>	 <input type="checkbox"/> <b>5</b>
3 <sup>e</sup> Poging	 <input type="checkbox"/> <b>1</b>	 <input type="checkbox"/> <b>2</b>	 <input type="checkbox"/> <b>3</b>	 <input type="checkbox"/> <b>4</b>	 <input type="checkbox"/> <b>5</b>

## Oefening 1.4: Niet afdwalen als anderen aan het woord zijn

Hoe je kunt oefenen om niet af te dwalen en in het nu te zijn. Neem voor jouw drie volgende gesprekken 5 minuten de tijd om op dat gesprek te anticiperen. Geef na elk gesprek aan hoe je poging om gefocust te blijven is verlopen.

1 <sup>e</sup> Poging	 <input type="checkbox"/> 1	 <input type="checkbox"/> 2	 <input type="checkbox"/> 3	 <input type="checkbox"/> 4	 <input type="checkbox"/> 5
2 <sup>e</sup> Poging	 <input type="checkbox"/> 1	 <input type="checkbox"/> 2	 <input type="checkbox"/> 3	 <input type="checkbox"/> 4	 <input type="checkbox"/> 5
3 <sup>e</sup> Poging	 <input type="checkbox"/> 1	 <input type="checkbox"/> 2	 <input type="checkbox"/> 3	 <input type="checkbox"/> 4	 <input type="checkbox"/> 5

## Oefening 2: Bescheidenheid tonen

Als je bereidwilligheid wilt tonen tijdens gesprekken helpt het om je zinnen met "Jij ..." in plaats van "Ik" te beginnen.



## Evaluatie:

Hoe ging je poging om je bescheiden op te stellen?



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?