

# Communicatietips voor tijdens de cirkels

(uit ervaringen van de eerste cirkels)

Vaak worden de cirkels gemaakt met mensen die elkaar net hebben leren kennen in een snel veranderende tijd. Dit roept veel op bij iedereen.

## Helpend zijn de volgende punten:

- Bescherm de waarden verbinding, vertrouwen, integriteit, respect.
- Zorg dat iedereen tijd krijgt voor zijn verhaal. Stille mensen uitnodigen om te praten.
- Gebruik veel “open” vragen om te verdiepen en vraag naar het “gevoel/beleving” van de persoon.
- Bij het luisteren naar elkaar zul je vaak herkenning beleven:
  - o Laat het verhaal echter bij de ander.  
Ga niet het verhaal overnemen naar jezelf.
  - o Geef geen **ongevraagde** oplossingen, **meningen**, **adviezen**

Dit heet “Laat **OOMA** thuis”

---

<b>Laat OMA thuis</b>  OPINIES MENINGEN ADVIEZEN	<b>Wees een OEN</b>  OPEN EERLIJK NIEUWSGIERIG
<b>Smeer NIVEA</b>  NIET INVULLEN VOOR EEN ANDER	<b>Maak je DIK</b>  DENK IN KWALITEITEN
<b>Denk aan ANNA</b>  ALLES NAVVRAGEN NIETS AANNEMEN	<b>Gebruik LSD</b>  LUISTEREN SAMENVATTEN DOORVRAGEN

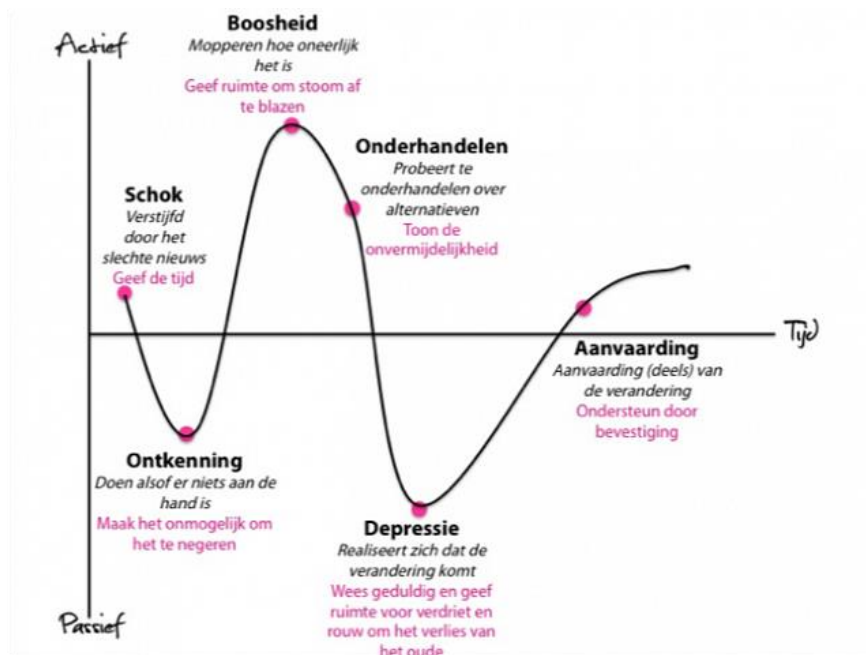
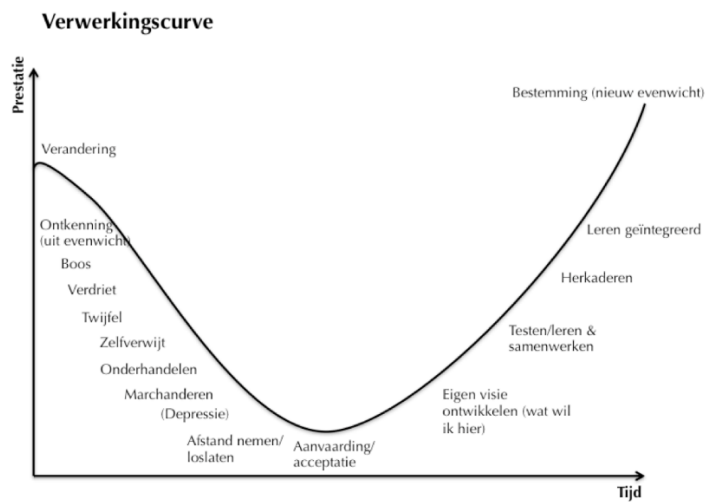
**Laat OMA thuis!**



- Oordelen
- Meningen
- Advies

- Als mensen behoeften hebben aan adviezen/tips, verzamel meerdere tips en leg die in vrijheid in het midden zodat de persoon kan kiezen wat goed past.

- Verandering loopt vaak via de “verandercurve”. Heb geduld en respect voor het proces waar de ander is.



- Laat iedereen zijn eigen tempo gaan.