

Voorstel WC-kaart voor begeleiders

De bedoeling van dit document is om de gezamenlijke wijsheid te verzamelen voor stap 2 van de WC-kaart voor begeleiders van Eerste Hulp bij Gesprekken. De wijsheid wordt verwerkt door Yves in een kaart die in maart 2022 gedeeld gaat worden met alle begeleiders en begeleiders in opleiding.

Welk gesprek liep niet zo soepel?

Lucht je hart, vind de kern en maak van een moeilijk gesprek een makkelijk gesprek

1 Lucht je hart

Maak deze zinnen af en spreek ze hardop uit.
Tip: Over nieuwsgierig te zijn naar jezelf kun je straks begripvol zijn naar de ander.

1. Als ik echt heel eerlijk ben vind ik de ander ...
(Dit is dominant of een kSAg), omdat ...

2. Als ik echt heel eerlijk ben vind ik mijzelf ...
(Dit is sort of een kSAg), omdat ...

Adempauze: doe 20-40 seconden je ogen dicht en zeg niks.

3. Ik ben boos of gefrustreerd over ...

4. Ik voel me machteloos of moedeloos over ...

Adempauze: doe 20-40 seconden je ogen dicht en zeg niks.

5. Ik ben bang voor het verlies van ...

6. Ik heb verdriet over ...

2 De kern vinden

Wat heb je nodig? Omcirkel de blokjes die je aanspreken.
Tip: gaarne niet gaat over valstrik en vervalstrik. Blauwe rand gaat over de verbinding met jezelf of de ander.

Helderheid over beslissingsproces	Steun	Moed
Kuizenrijheid	Balans in leiden en volgen	
Regie over je leven	Begrip	Gezamenlijke richting
Waardering	Rust	Vertrouwen in een plan
Transparante informatiedeling	Jezelf Uiten	
De Vrijheid om...	Helderheid over rolverdeling	
Bijdragen	Ontspannen Contact	Zelfwaardering
Vertrouwen dat anders behoeven en/of doen	Hulp	
Zingering	Partnerschap	Begrip voor jezelf
Samen leren van succes en mislukingen	Overgave	
Vrij geven en ontvangen	Talenten gebruiken	Spelen
Bewust aanwezig zijn	Gezamenlijke woorden voor je bijdrage	
Respect voor elkaars keuze	De Ruimte om...	
Vertrouwen om jezelf helemaal te laten zien		
Onderdeel voelen van iets groter	Gelijkwaardigheid	

3 Oefen Gesprek

Stel je voor dat de ander tegenover je zit...
...of dat je jezelf van klein of groter maakt, maar vanuit een gelijkwaardige houding komt...



...wat zou je aan jezelf of aan de ander willen vragen?

Opgelucht? Mooi. Nog niet opgelucht? Dan heb je misschien nog meer ondersteuning nodig. Je kunt bijvoorbeeld iemand die je vertrouwt vragen, een gratis van Eerste Hulp bij Gesprekken boekje of het gratis e-book lezen op onze website.

GO | eerstehulpbijgesprekken.nl

Suggesties

Je hebt drie opties. Schrijf er een woord bij. Tel achter een woord een punt erbij op als je dat woord op de kaart wil. Of haal er nummer van af als je deze niet op de kaart wil.

1. Veerkracht +1
2. Betekenisvol contact +2
3. Bescherming van iets dierbaars +2
4. Gedragenheid om je kwetsbare emoties te laten zien +2
5. Helderheid over verantwoordelijkheden +2
6. Overzicht +2
7. Intimiteit +1
8. Beschermen tegen mogelijke pijn +2
9. Vieren +2
10. Heling +2
11. Zelfzorg +2
12. Overgave +2
13. Integriteit +1
14. Rouwen +1
15. Begripvol contact +2
16. Open contact +2
17. Innerlijke wijsheid +1
18. Draagkracht +2
19. Menselijke verbinding +1
20. Gelijkwaardige verbinding +2
21. Nieuwe richting bepalen +1
22. Gezamenlijk gedragen beslissing +2

- 23. Beschermen van onze energie +1
- 24. Heelheid +1
- 25. Een relatie een nieuwe vorm geven
- 26. Gesprek pauzeren
- 27. Stilstaan bij verdriet +2
- 28. Perspectief +1
- 29. Overzicht +1
- 30. Orde +1
- 31. Alleentijd +1
- 32. Duidelijkheid +1
- 33. Verwerking +1
- 34. Keuzevrijheid +1
- 35. Liefde +1
- 36. Meesterschap +1
- 37. Verlangen om iets helemaal te beheersen +1
- 38. Zelfcompassie