



WWW-LSD-Hotel

(Basis vraag- en luistertechnieken)





WWW-LSD-Hotel

(Toelichting)

WIE: Wie is hierbij betrokken?

WANNEER: Wanneer is dit gebeurd?

WAT: Wat is nu eigenlijk het probleem?

WAAR: Waar heeft het plaatsgevonden?

WAAROM: Waarom heb je dat gedaan?

Etc.

LUISTEREN: Actief luisteren, vooral non-verbaal.

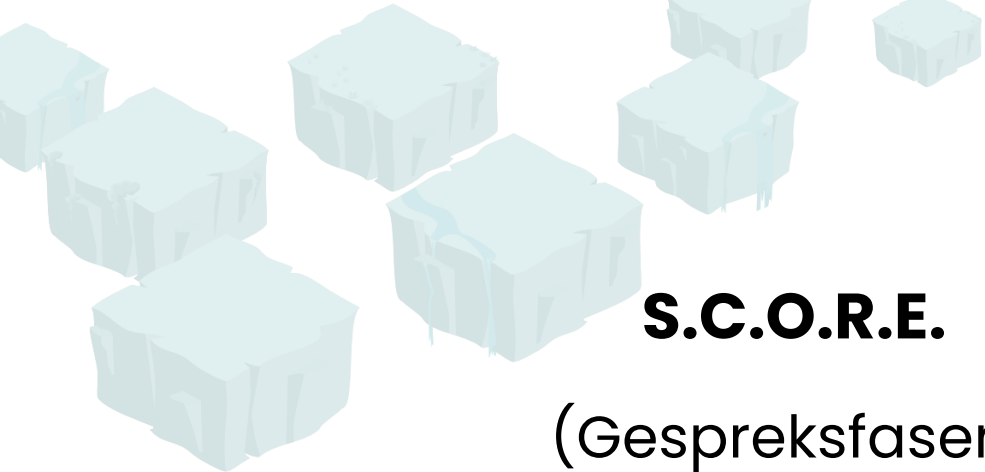
Niet Invullen Voor Een Ander (NIVEA).

SAMENVATTEN: Kort teruggeven wat je hebt gehoord van de ander, deel hier ook hoe jij dit interpreteert.

DOORVRAGEN: Tot de kern komen door dieper op onderwerp in te gaan. Gebruik WWW-vragen om verder te verdiepen.

HOE: Hoe ga je het aanpakken? WWW-vragen inzetten om specifiek gedrag te bespreken en verwachtingen zo concreet mogelijk te maken.

De basis van ieder gesprek is interesse in de ander, je eigen zienswijze even loslaten om die van de ander te begrijpen.



S.C.O.R.E.

(Gespreksfasen)



SYMPTOMS



CAUSES



OUTCOMES



RESOURCES



EXPECTATIONS



WAT ERVAAR JE NU?



PROBLEEM



FRUSTRATIE



BEHOEFTE



WAAR KOMT DAT VANDAAN?



CONTEXT



OORZAKEN



HOOFDOORZAAK



HOE ZOU JE HET WILLEN?



WENS



WAARDE



DRIJFVEER



WAT HEB JE DAARVOOR NODIG?



MIDDELEN



ZELF/ANDEREN



MANAGEMENT



WAT GA JE PRECIES DOEN?



TAKEN



WIE/WANNEER



EVALUATIE



S.C.O.R.E.

(Voorbeeldvragen)

SYMPTOMS

Wat ervaar je nu?

Wat is het probleem?

Waar loop je tegenaan?

Waar sta je?

CAUSES

Hoe komt het?

Wat zorgt ervoor dat je dit probleem hebt?

Waar komt het vandaan?

Hoeveel last heb je hiervan?

Weet je nog een situatie waar je dit ook tegenkwam?

OUTCOMES

Wat zou je willen?

Wat is je doel/droom?

Hoe zou het zijn als je het nu zou hebben?

RESOURCES

Wat heb je te leren?

Wat heb je daarvoor nodig?

Wie kan je daarbij helpen?

Welke hulpmiddelen (bijvoorbeeld kwaliteiten, eigenschappen) kun je gebruiken?

EXPECTATIONS

Wat ga je als eerste oppakken?

Welke stappen ga je zetten deze week?

Waar neem jij verantwoordelijkheid voor?

Wat verwacht je van mij?

Welke resultaten willen we volgende week kunnen evalueren?

Tips:

- Kom vroeg in je gesprek op het spanningsveld tussen doel en obstakel.
- Vraag ook naar beleving en emoties (ook in het moment).
- Stem af of je interpretatie klopt, benoem/onderzoek overtuigingen in de ander.
- Maak verschil tussen intrinsieke en extrinsieke (binnen jezelf en buiten jezelf) motivatie/drive.
- Laat de ander zijn eigen aanpak ontdekken, stuur met vragen niet met antwoorden.
- Geef voorbeelden van hoe het doel bereikt kan worden en vraag naar wat de ander hierin ziet/hoort.