

## Luisterkaart

### Luisteren doe je ook met je lijf:

- Buig je romp licht naar de ander toe, schouders eveneens
- Houd je hoofd een beetje schuin; kijk met een ontspannen gezicht en lichte glimlach indien gepast in de sfeer
- Geen hand aan gezicht, hoofd of nek gebaren
- Knik in het spreektempo van je gesprekspartner, knik bij een stilte drie keer langzaam en wacht tot je gesprekspartner verder gaat
- Kijk je gesprekspartner aan als hij aan het woord is, kijk niet weg of langs of over hem heen
- Zorg dat je romp vrij is: geen armen of handen op de romp tussen jou en je gesprekspartner
- Armen van elkaar
- Handpalmen geheel of gedeeltelijk zichtbaar
- Handen los van elkaar of zonder spanning gevouwen. Deze laatste houding niet tussen jou en gesprekspartner in
- Zit of sta 'toegewend' en ook niet gedeeltelijk afgewend
- Houd de persoonlijke afstand(een armlengte)
- Benen niet gekruist. Indien wel dan in toewending
- Knieën wijzen richting gesprekspartner
- Voeten wijzen richting gesprekspartner
- Geen 'enkelklem'
- Geen 'aanspanning' van spieren

### Gebruik van je stem:

- Normaal volume afhankelijk van het omgevingsgeluid: zeker niet te hard maar ook niet te zacht
- Tempo: niet snel
- Toonhoogte gemiddeld: vrouwen niet te hoog!
- Met intonatie, gevarieerd en niet monotoon

### Ruimte aan de gesprekspartner geven:

- Langere tijd bij de inhoud van de gesprekspartner blijven; niet meteen terug naar eigen inbreng
- Verbaal spiegelen maar niet te veel
- Kort samenvatten met de vraag of klopt wat je samenvat

## Luisterkaart

### Luisteren doe je ook met je lijf:

- Buig je romp licht naar de ander toe, schouders eveneens
- Houd je hoofd een beetje schuin; kijk met een ontspannen gezicht en lichte glimlach indien gepast in de sfeer
- Geen hand aan gezicht, hoofd of nek gebaren
- Knik in het spreektempo van je gesprekspartner, knik bij een stilte drie keer langzaam en wacht tot je gesprekspartner verder gaat
- Kijk je gesprekspartner aan als hij aan het woord is, kijk niet weg of langs of over hem heen
- Zorg dat je romp vrij is: geen armen of handen op de romp tussen jou en je gesprekspartner
- Armen van elkaar
- Handpalmen geheel of gedeeltelijk zichtbaar
- Handen los van elkaar of zonder spanning gevouwen. Deze laatste houding niet tussen jou en gesprekspartner in
- Zit of sta 'toegewend' en ook niet gedeeltelijk afgewend
- Houd de persoonlijke afstand(een armlengte)
- Benen niet gekruist. Indien wel dan in toewending
- Knieën wijzen richting gesprekspartner
- Voeten wijzen richting gesprekspartner
- Geen 'enkelklem'
- Geen 'aanspanning' van spieren

### Gebruik van je stem:

- Normaal volume afhankelijk van het omgevingsgeluid: zeker niet te hard maar ook niet te zacht
- Tempo: niet snel
- Toonhoogte gemiddeld: vrouwen niet te hoog!
- Met intonatie, gevarieerd en niet monotoon

### Ruimte aan de gesprekspartner geven:

- Langere tijd bij de inhoud van de gesprekspartner blijven; niet meteen terug naar eigen inbreng
- Verbaal spiegelen maar niet te veel
- Kort samenvatten met de vraag of klopt wat je samenvat

- Stiltes even laten bestaan tenzij je signalen van ‘opkomende onrust’ ziet. Eventueel drie keer langzaam knikken of kort samenvatten wat je gesprekspartner gezegd heeft
- Non-verbaal spiegelen van lichaamshouding tenzij deze zeer gesloten is
- Uitgesteld non-verbaal spiegelen van gebaren en mimiek: vaak gecombineerd met het verbaal spiegelen
- Eerder ‘volgen’ dan ‘vooroplopen’ tijdens de communicatie en dat langer volhouden dan mogelijk je ‘natuur’ is
- Op het goede moment bevestiging of complimentje geven

### Tips:

- Let op lichaamstaal-signalen die (beginnende)weerstand aangeven
- Werk aan sfeer en ontspanning bij weerstand en ga niet door (forceren) voordat er signalen van (herstelde) openheid en ontspanning zijn
- Let ook op eigen lichaamstaal want je kunt door jouw lichaamstaal onbewust spanning bij je gesprekspartner oproepen
- Let op plotseling veranderingen in de lichaamstaal van je gesprekspartner. Zij hebben altijd een reden!
- Kies bij voorkeur voor de negentig graden positie (in een hoek van 90 graden t.o.v. elkaar staan of zitten)
- Zorg dat er in de ruimte tussen jou en je gesprekspartner is, dat er geen obstakels zijn of barricaden gevormd worden (kopjes, glazen, objecten, maar ook gevouwen handen of gekruiste of opstaande armen)

*Deze luisterkaart word je aangeboden door Ries van den Nieuwenhuizen vanuit zijn bedrijf Opleiding, Training en Advies van den Nieuwenhuizen.*

*Ries verzorgt trainingen niet-sturende communicatie voor beroepskrachten en vrijwilligers.*

*Ries van den Nieuwenhuizen*

*Opleiding, Training en Advies van den Nieuwenhuizen*

*Spaandonk 69*

*4907ZK Oosterhout*

*Website :www.nietsturendecommunicatie.nl*

*Email :rvdnie@gmail.com*

*Tel. :0651063510*

*Blog : www.nietsturendecommunicatie.wordpress.com*

- Stiltes even laten bestaan tenzij je signalen van ‘opkomende onrust’ ziet. Eventueel drie keer langzaam knikken of kort samenvatten wat je gesprekspartner gezegd heeft
- Non-verbaal spiegelen van lichaamshouding tenzij deze zeer gesloten is
- Uitgesteld non-verbaal spiegelen van gebaren en mimiek: vaak gecombineerd met het verbaal spiegelen
- Eerder ‘volgen’ dan ‘vooroplopen’ tijdens de communicatie en dat langer volhouden dan mogelijk je ‘natuur’ is
- Op het goede moment bevestiging of complimentje geven

### Tips:

- Let op lichaamstaal-signalen die (beginnende)weerstand aangeven
- Werk aan sfeer en ontspanning bij weerstand en ga niet door (forceren) voordat er signalen van (herstelde) openheid en ontspanning zijn
- Let ook op eigen lichaamstaal want je kunt door jouw lichaamstaal onbewust spanning bij je gesprekspartner oproepen
- Let op plotseling veranderingen in de lichaamstaal van je gesprekspartner. Zij hebben altijd een reden!
- Kies bij voorkeur voor de negentig graden positie (in een hoek van 90 graden t.o.v. elkaar staan of zitten)
- Zorg dat er in de ruimte tussen jou en je gesprekspartner is, dat er geen obstakels zijn of barricaden gevormd worden (kopjes, glazen, objecten, maar ook gevouwen handen of gekruiste of opstaande armen)

*Deze luisterkaart word je aangeboden door Ries van den Nieuwenhuizen vanuit zijn bedrijf Opleiding, training en Advies van den Nieuwenhuizen.*

*Ries verzorgt trainingen niet-sturende communicatie voor beroepskrachten en vrijwilligers.*

*Ries van den Nieuwenhuizen*

*Opleiding, Training en Advies van den Nieuwenhuizen*

*Spaandonk 69*

*4907ZK Oosterhout*

*Website :www.nietsturendecommunicatie.nl*

*Email :rvdnie@gmail.com*

*Tel. :0651063510*

*Blog : www.nietsturendecommunicatie.wordpress.com*