## Gesprekstechnieken

* Vragen stellen, doorvragen
* Actief luisteren: papagaaien, hummen knikken etc.
* Stiltes laten vallen
* Hier en nu benoemen
* Vermijd de vraag die start met ‘Waarom’, beter is: ‘Wat maakt dat…’
* Uitleggen (instructie)
* Samenvatten, parafraseren
* Gevoelsreflectie geven
* Bij coaching ook van belang:
  + Confronteren: Hoe?
    - Hardop nadenken
    - Even afstand nemen en doel voor ogen krijgen
    - Interpreteren
* Feedback geven

**En: hanteer de volgende uitgangspunten:**

Neem ANNA mee.

Gedraag je als een OEN.

Gebruik LSD.

Laat OMA thuis.

Smeer NIVEA.

Maak je niet DIK.

* ANNA = Altijd Navragen, Nooit Aannemen
* OEN = Open, Eerlijk, Nieuwsgierig
* LSD = Luisteren, Samenvatten, Doorvragen
* OMA = Oordelen, Mening, Adviezen
* NIVEA = Niet Invullen Voor Een Ander
* DIK = Denk In Kwaliteiten