

Goed communiceren is te leren

Duidelijk zeggen wat je vindt, voor jezelf opkomen zonder anderen te kwetsen, invloed hebben zonder gebruik van macht: De Gordon[®]-methode is een bewezen methode voor effectieve communicatie. De leergang Professionele Communicatie is een praktische toepassing van deze methode. De leergang is veelzijdig en interessant voor iedereen die beter wil leren communiceren. Lees hier de ervaringen van Tamara en Bert, twee deelnemers aan de leergang.

Waarom ben je de leergang gaan volgen?

Tamara (accountmanager): Vooral voor mijn eigen ontwikkeling. Ik was heel erg benieuwd naar de leergang. Ik heb bijvoorbeeld geleerd om op te komen voor mezelf, hoe ik het beste met sommige collega's om kan gaan en hoe ik iemand feedback kan geven zonder diegene te kwetsen.

Bert (werkvoorbereider en OR Secretaris): Ik wilde communicatievaardigheden leren en het leek me een goede leergang.

Was je al bekend met de Gordon[®]-methode?

Tamara: Ik had er al wel eens van gehoord, en ik dacht dat het alleen voor het opvoeden van kinderen was. Maar de methode is ook privé en in je werk van toepassing.

Bert: Ik was er nog niet bekend mee, maar ik vind de Gordon[®]-methode een goede methodiek.

Waar was je het meest enthousiast over?

Tamara: Alles! Ik was over alles eigenlijk enthousiast. Toen ik het programma op de website las, zag ik bij iedere dag wel iets staan wat mij aansprak. Ik kan het zeker aanraden. Het is een leergang die voor iedereen wel goed zou zijn om te volgen. Ook voor privé en werk is het zeker aan te raden. Je krijgt inzicht in hoe je zelf in elkaar zit.

Bert: Ik was niet zo goed in communicatie en dat wilde ik graag verbeteren. Door deze training is dat ook zeker gelukt. Ik had aan het begin niet zo'n goed beeld van hoe de leergang eruit zou zien, maar ik ben erg positief. Ik vond de leergang super leuk. De trainster was ook leuk. Het gevoel in de groep was ook erg goed.

Zijn er situaties geweest waarin je de kennis in praktijk hebt kunnen toepassen?

Bert: Na een opmerking van een collega ben ik de volgende dag het gesprek aangegaan. Tijdens het gesprek heb ik geprobeerd om mijn emoties onder controle te houden. Dankzij de training heb ik goede handvaten gekregen om dit te doen.

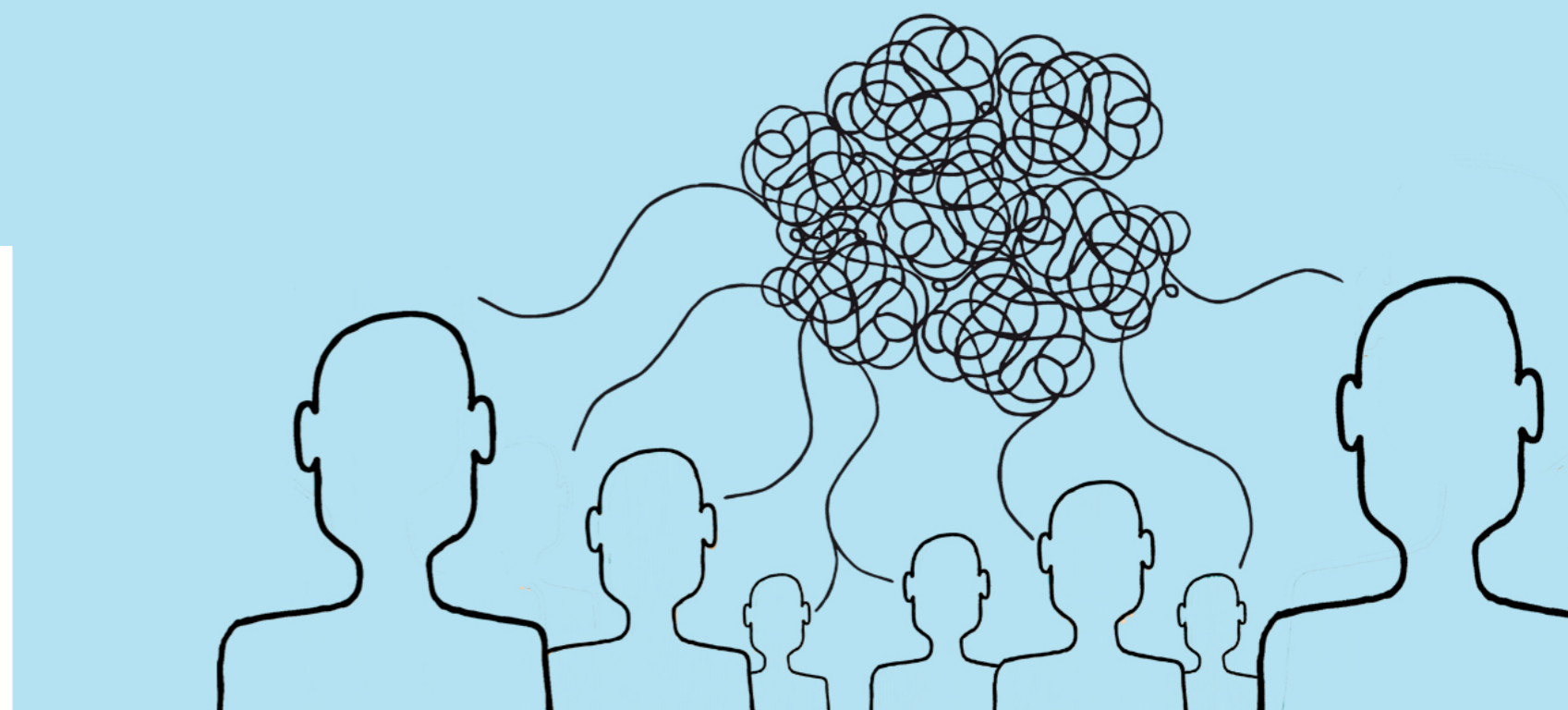
Vanuit de training heb ik ook geleerd om tijdens vergaderingen en gesprekken anderen te lezen, te kijken naar lichaamstaal. Ik weet nu hoe ik hierop kan reageren en het gesprek een goede kant op kan leiden. Vergaderen en communiceren gaat steeds beter sinds de training.

Tamara: De leergang wordt gegeven in een kleine groep. Je vertelt elkaar waar je tegenaan loopt en daar ga je dan mee aan de slag, waardoor je goed voorbeelden uit eigen praktijk kan gebruiken. Door dit kleine groepje bouw je ook vertrouwen op, omdat je elkaar dingen vertelt die je meestal niet tegen anderen zegt.

“Ik kan nu helder overbrengen wat ik wil en verwacht.”

Wat vind je ervan dat er een maand tussen de trainingsdagen zit?

Tamara: Het is heel handig dat er steeds een maand tussen de trainingen in zit, omdat je op die manier alles wat je leert ook goed in praktijk kunt brengen. Bij de tweede trainingsdag zag ik dat iedereen ook al progressie had gemaakt vergeleken met de eerste dag. De trainer zorgt voor een vertrouwde omgeving waarin je alles kan vertellen aan elkaar.



Bert: Ik heb eerder een tweedaagse training gevolgd. Je gaat er met veel plezier heen, maar bij de tweede dag merk je wel dat je verlangt naar huis. Bij deze training was dat niet het geval. Ik vind het zeker niet erg dat er een tijdje tussen de trainingsdagen zit.

Hoe zou je de training beschrijven?

Bert: Het was een erg open en fijne training waar je echt wordt gehoord. Je kan er je ei kwijt en ik heb er veel van opgestoken. Ik ben erg positief. Ik raad de training zeker aan.

Tamara: Juliette geeft de leergang en omdat zij ook coach is, weet zij op een bepaalde manier door je heen te kijken. Daardoor leer je jezelf goed kennen. Natuurlijk weet je van sommige dingen wel hoe je daarop reageert, maar het is ook wel fijn als dat wordt herkend en dat je er wat aan kan doen. Juliette leert je open te zijn naar je zelf toe maar ook hoe je het beste feedback kan geven naar je vrienden en collega's toe.

Wat heeft de leergang jou gebracht?

Tamara: De leergang heeft mij geleerd om meer open te zijn en ook hoe ik boodschappen goed en helder kan overbrengen naar collega's, niet alleen in mijn werkomgeving maar ook privé. Ik kan nu helder overbrengen wat ik wil en verwacht. Daarnaast heb ik geleerd hoe ik conflicten op verschillende manieren kan benaderen. Tijdens de leergang heb ik vooral geleerd om nee te zeggen en voor mezelf op te komen.

Bert: De leergang heeft mij bewust gemaakt van mijn manier van communiceren met collega's en andere contacten. Ik probeer nu om dingen bij mezelf te houden en niet direct in de aanval te gaan. Hierdoor geef je anderen het gevoel dat ze in hun waarde worden gelaten en kwets je mensen minder snel.

Heb je het boek 'Effectief Leidinggeven' van Thomas Gordon na de leergang nog gebruikt?

Bert: Het boek dat we aan het einde van de leergang hebben gekregen, is erg handig. Ik gebruik het af en toe nog wel.

“Wij, als COR, zijn enthousiast over deze training. Mocht je in welke vorm dan ook in de communicatie vragen hebben of obstakels ondervinden: deze training is zeker een aanrader. De trainer Juliette van de Mheen wist ons te leiden, boeien en ook te overtuigen op een originele manier.”



Wat een verademing om op deze manier meegenomen te worden in wat voor een ieder vaak moeilijk is: hoe maak je verbinding, hoe geef je feedback. Hoe komt het dat je denkt dat de ander je begrijpt en je ineens midden in een conflict belandt.

Op een duidelijke, opbouwende manier in verschillende vormen hebben wij de onderwerpen behandeld.”