sansitive
COMMUNICATIE | NLP

Doen!

Oefeningen

1. Maak de komende tijd rapport met zoveel mensen als je kunt. Je zou kunnen oefenen als je een winkel in gaat, maak rapport met de persoon die je helpt met je aankopen.

2. Ga deze week in ieder gesprek een energieniveau in jezelf activeren dat gelijk is met het energieniveau van je gesprekspartner.

3. Let de komende tijd op de fysiologie van mensen. Let bijvoorbeeld maandag op lichaamshouding, dinsdag kleur van de huid, etc.

4. Oefen 1 dag om in elk gesprek jouw spreektempo aan te passen aan dat van de ander.

5. Kijk naar een discussieprogramma op tv en let eens op de interactie tussen de deelnemers. Verschuift de dynamiek? Wie is wanneer wel en niet in rapport met de ander? Wie heeft de voorkeur voor niet-matchen? Hoe reageert de gespreksleider(s)?

Oefening – contact maken

- Maak deze week in ieder gesprek bewust een klik/contact met de ander
  - Word je bewust van je houding
  - Ben met je aandacht volledig bij de ander
  - Schrijf je ervaringen op. Wat valt je op? Hoe weet je dat er (optimaal) contact is?

Ervaringen:

Oefening – Gelijkenissen en verschillen

- Zoek deze week in ieder 2 gelijkenissen en 2 verschillen tussen jou en je gesprekspartners
  - Schijf je gelijkenissen/verschillen op

Bevindingen:

Oefening – matchen

- Oefen tijdens een gesprek om de lichaamshouding te matchen en bij het antwoord de gebaren die je gesprekspartner gemaakt heeft in je verhaal te gebruiken.

- Schijf je ervaringen op: Wat valt je op? Hoe weet je dat er optimaal contact is?

Bevindingen:

Oefening – Niet matchen

- Oefen tijdens een gesprek om precies het omgekeerde te doen van wat je gesprekspartner doet. Je gaat bewust niet-matchen.
- Je gaat het tegenovergestelde doen van de vorige oefening.
- Schijf je ervaringen op: Wat valt je op?

Bevindingen:

sansitive
COMMUNICATIE | NLP

Bevindingen

sansitive
COMMUNICATIE | NLP

Bevindingen

sansitive.nl | Sandra van Veen | M 06-12099107 | sansitive@live.nl