



**LUISTEREN, COMMUNICEREN EN
AANDACHT GEVEN OP 3 NIVEAUS**



Marijne van den Kieboom

Hi!

Vaak luisteren we maar op een oppervlakkige manier. We zijn dan ook nog vaak met andere dingen bezig zoals onze smartphone en grijpen iedere gelegenheid aan om de ander in de rede te vallen zodat we ons eigen punt kunnen maken. De ander voelt zich dan onbegrepen en effectief communiceren wordt onmogelijk.

Er zijn 3 niveaus waarop we kunnen luisteren. Deze niveaus bepalen waar we onze focus op leggen en waar we aandacht aan geven.

In dit document krijg jij de handvaten om inzicht te krijgen in de drie niveaus van luisteren en communiceren.

NIVEAU 1: LUISTEREN OM GELIJK TE KRIJGEN

NIVEAU 2: LUISTEREN NAAR MOGELIJKHEDEN

NIVEAU 3: LUISTEREN NAAR INNOVATIE EN CREATIVITEIT



HOE HERKEN JE HET?

De aandacht gaat vooral naar jezelf: Wat betekent dit voor mij en wat levert dit mij op?

Denken aan wat jij wilt zeggen en de discussie willen winnen;

De ander(en) als tegenstander(s) of als minder zien;

Luisteren naar wie het met je eens is en medestanders zoeken in een discussie;

Weinig respect voor de ander en vaak afgeleid zijn. Een goede communicatie en samenwerking is onwaarschijnlijk.

HOE HERKEN JE HET?

Luisteren met verdieping;

De aandacht gaat naar de ander;

De ander(en) als gelijken zien;

Doorvragen als je iets niet begrijpt;

Afhankelijkheid en oordelen worden verminderd;

Luisteren naar de mogelijkheden en open staan voor nieuwe perspectieven;

Het vooruitzicht op samenwerken en open staan voor verandering begint op dit niveau.

NIVEAU 2: LUISTEREN NAAR MOGELIJKHEDEN

HOE HERKEN JE HET?

Luisteren met volle aandacht en nieuwsgierigheid;

De aandacht gaat naar de ander in een grotere context, je bent volledig aanwezig bij het gesprek;

De mening van anderen respecteren ook al is het niet de jouwe;

De ander(en) als spiegel zien voor het effect van jouw communicatie;

Je gebruik je intuïtie om te luisteren naar wat niet wordt gezegd, maar wat wel belangrijk is;

Een gedeelde visie, inspiratie en samenwerking wordt geboren op dit niveau.

Luisteren en communiceren op niveau 2 en 3

Je zult merken dat wanneer je meer gaat luisteren op de niveaus 2 en 3 je veel meer informatie van de ander krijgt dan wanneer je alleen maar luistert op niveau 1. Je gaat bovendien de ander ook beter begrijpen en geeft de ander de gelegenheid om jou daardoor beter te begrijpen. Effectief communiceren wordt dan mogelijk.

Een kort gesprek op niveau 3 van enkele minuten kan al veel meer diepgang bevatten dan een gesprek van 30 minuten op niveau 1.

LSD (luisteren, samenvatten, doorvragen)

Als hulpmiddel kun je LSD gebruiken. LSD staat voor Luisteren, Samenvatten en Doorvragen. Luister goed naar wat de ander zegt en vat het verhaal vervolgens kort samen. Laat de ander reageren op wat jij gezegd hebt. Vraag door als iets onduidelijk is.





Ik ben **Marijne van den Kieboom**, psycholoog, executive coach en leiderschapstrainer.

Ik help missie-gedreven organisaties en leiders in hun kracht te zetten, door hun eigen gewoonten of gedrag te onderzoeken om tot betere resultaten te komen, voor zichzelf, hun teams en hun organisaties. Mijn expertise ligt op het gebied van executive coaching, performance coaching, work-life balance coaching.

Visie op coaching

Voor mensen die hun eigen oplossingen willen onderzoeken, op zoek zijn naar de dieperliggende oorsprong van hun emoties en gedrag. Door begeleiding gericht op levensstrategie, denkkaders, aannames en overtuigingen tot een verandering in waarneming te komen. Een andere kijk, een nieuw perspectief om tot vergaande veranderingen te kunnen komen.



WIL JIJ JOUW IMPACT OP WERKGEBIED VERGROTEN?

Klik hier voor de mogelijkheden



Marijne van den **Kieboom**
EXECUTIVE COACH & LEADERSHIP TRAINER

Maliebaan 82
3581 CW Utrecht
E info@marijnevandenkieboom.com
www.marijnevandenkieboom.com