



amplify
yourself

Mini-werkboek #1

Het SIA-Beslismodel

Bewust kiezen in elk gesprek

Signaleren - Interpretieren - Afstemmen



TOOLBOX
VAARDIGHEDEN

TBV

Amplify Yourself

ampyourself.nl

Herken je dit?

Je zit in een gesprek. Er gebeurt iets — de ander wordt stil, reageert defensief, of zegt iets dat je raakt. In een fractie van een seconde reageert je brein. Maar op wat? En hoe?

De meeste mensen reageren op de automatische piloot. Ze schieten in de verdediging, geven ongepast advies, of slikken het in. Niet omdat ze niet beter willen, maar omdat ze nooit een ander model hebben geleerd.

"Effectief communiceren is geen talent — het is een vaardigheid. Het begint met bewust kiezen hoe je reageert."

Het SIA-beslismodel

Bij Amplify Yourself gebruiken we het SIA-model als rode draad door al onze communicatie. Het is een simpel maar krachtig kompas dat je helpt om in elke situatie bewust te kiezen — in plaats van te reageren vanuit reflex.

SIA staat voor drie stappen die je doorloopt — soms in seconden, soms bewuster:



Het SIA-model is geen lineair stappenplan. In de praktijk wissel je voortdurend tussen signaleren, interpreteren en afstemmen. Het gaat om bewustzijn, niet om perfectie.

Reflectie

Voordat je het SIA-model in de praktijk brengt, is het waardevol om stil te staan bij hoe je nu communiceert. De volgende vragen helpen je patronen herkennen.

Signaleren

- Welke signalen vallen jou het snelst op in een gesprek — verbale of non-verbale?
- Wanneer merk je bij jezelf dat je aandacht verslapt of dat je op de automatische piloot reageert?
- Hoe goed ken jij je eigen "baseline" — weet je hoe je normaal reageert, zodat je afwijkingen kunt herkennen?

Interpreteren

- Welke aannames maak jij snel over de intentie van de ander?
- Wanneer heb je signalen achteraf anders begrepen dan op het moment zelf?
- Hoe vaak check je je interpretatie bij de ander, in plaats van te handelen op je eerste indruk?

Afstemmen

- Wanneer reageer je impulsief in plaats van bewust afgestemd?
- Welke communicatievaardigheid zet je het vaakst in — en welke vermijdt je?
- Hoe zou je gesprekken veranderen als je voor elke reactie 3 seconden pauze neemt?

Opdracht: SIA in de praktijk

Kies een gesprek dat je deze week voert — met een collega, partner, vriend of familielid. Doorloop bewust de drie stappen:

1 Voor het gesprek — Signaleren

Neem 30 seconden om te observeren. Hoe zit de ander erbij? Wat zie je aan houding, gezicht, energie? Wat voel je zelf?

2 Tijdens het gesprek — Interpretieren

Als je iets opmerkt (spanning, stilte, weerstand), stel jezelf dan de vraag: wat zou hier achter kunnen zitten? Check het bij de ander: "Ik merk dat je... klopt dat?"

3 In het moment — Afstemmen

Kies bewust: luister ik nu? Spreek ik iets uit? Of maak ik eerst verbinding? Neem even een pauze voordat je reageert.

Na afloop:

- Wat viel je op aan je eigen reactiepatroon?
- Op welk moment koos je bewust — en wanneer was het reflex?
- Wat zou je de volgende keer anders doen?



Dit was stap 1.

Je kent nu het SIA-model: de drie stappen die je helpen om in elk gesprek bewust te kiezen. Maar dat werkt pas als je ook weet welke richting je op kunt.

In de A van Afstemmen kies je een Toolboxvaardigheid. Maar welke? En hoe werken ze precies?

De 5 Toolboxvaardigheden

01

Verbinden

Contact maken, veiligheid creëren, aanwezig zijn

02

Luisteren

Begrijpen wat de ander nodig heeft — actief, passief of automatisch

03

Spreken

Je perspectief helder delen via ik-boodschappen

04

Aanspreken

Gedrag benoemen met de 3 G's: Gedrag, Gevoel, Gevolg

05

Bemiddelen

Win-win zoeken bij botsende behoeften

In de volgende werkboeken duiken we dieper in elke vaardigheid — met theorie, reflectie en praktijkopdrachten. Zo bouw je stap voor stap aan je communicatieve toolkit.

Wil je deze vaardigheden echt leren beheersen?

In onze training Communiceren met Impact oefen je 3 dagen intensief met echte situaties. Kleine groep, maximaal 12 deelnemers.

Website: ampyourself.nl/trainingen

WhatsApp: +31 6 14411059

E-mail: info@ampyourself.nl