



amplify
yourself

Mini-werkboek #2

Verbinden

Contact maken en veiligheid creëren

De basis van elk goed gesprek



TOOLBOX
VAARDIGHEDEN

TBV

Amplify Yourself

ampyourself.nl

Herken je dit?

Je zit tegenover iemand. Je praat, de ander knikt, maar je voelt dat het niet landt. Alsof er een glazen wand tussen jullie staat. Het gesprek gaat nergens heen. De ander geeft korte antwoorden, kijkt weg, of valt stil.

En jij? Je probeert harder, stelt meer vragen, geeft advies. Maar hoe meer je doet, hoe verder de ander lijkt weg te zakken. Niet omdat jij iets verkeerd zegt. Maar omdat de verbinding ontbreekt.

"Mensen vergeten wat je zei. Maar ze onthouden hoe je ze liet voelen."

Quick Scan

Hoe ga jij om met verbinding in gesprekken? Kies bij elke situatie het antwoord dat het dichtst bij jouw eerste reactie ligt.

- 1. Je begint een belangrijk gesprek met een collega die wat afwezig lijkt.**
 - A. Ik begin gewoon met de inhoud, we hebben weinig tijd
 - B. Ik merk het op maar zeg er niks van
 - C. Ik check even hoe de ander erbij zit voordat ik begin
- 2. Tijdens een gesprek met je partner merk je dat je met je gedachten ergens anders zit.**
 - A. Ik probeer me te concentreren maar blijf afgeleid
 - B. Ik doe alsof ik luister en hoop dat het niet opvalt
 - C. Ik benoem het eerlijk en vraag of we even opnieuw kunnen beginnen
- 3. Een vriend vertelt over iets moeilijks. Je weet niet goed wat je moet zeggen.**
 - A. Ik geef advies of vertel over een vergelijkbare ervaring van mezelf
 - B. Ik knik en wacht tot het gesprek vanzelf verder gaat
 - C. Ik laat een stilte vallen en zeg: "Dat klinkt zwaar. Hoe is dat voor je?"

Kies je vaak A of B? Dan is de kans groot dat je in gesprekken meer bezig bent met de inhoud of met jezelf dan met het contact. Herkenbaar, en heel normaal. Optie C laat zien wat er kan gebeuren als je eerst investeert in verbinding.

Benieuwd waarom verbinding soms zo lastig is? In de Amplify Academy ontdek je wat er in je brein gebeurt als het contact hapert.

Verbinden als vaardigheid

We gebruiken het woord "relatie" en "verbinding" vaak door elkaar. Maar ze betekenen iets heel anders. Een relatie is de context: collega, partner, vriend. Verbinding is de kwaliteit van het contact binnen die relatie. Je kunt jarenlang samenwerken zonder je ooit echt verbonden te voelen. En je kunt in vijf minuten diep contact maken met een vreemde.

A

Aanwezigheid

Ben je er echt? Niet alleen fysiek, maar met je volle aandacht. Telefoon weg, gedachten erbij, gericht op de ander.

+

A

Afstemming

Stem je af op de ander? In tempo, toon en energie. Niet nadoen, maar meebewegen. Zodat de ander voelt: je bent er voor mij.

+

O

Oprechtheid

Durf je iets van jezelf te laten zien? Niet perfect, maar echt. Als jij eerlijk bent, durft de ander dat ook.

"Denk aan wifi: de relatie is het netwerk. De verbinding is de signaalsterkte. Soms is er wel contact, maar komt de boodschap niet aan."

Dit zijn drie van de voorwaarden voor verbinding. Er zijn er meer. In de Amplify Academy ontdek je ze allemaal en leer je hoe je ze bewust inzet in elk gesprek.

Reflectie

Neem even de tijd om stil te staan bij hoe jij verbinding maakt. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om eerlijk kijken naar jezelf.

Aanwezigheid

- Wanneer ben je echt met volle aandacht bij een ander? Hoe voelt dat voor jou, en hoe reageert de ander dan?
- Op welke momenten merk je dat je er wel bent, maar niet echt aanwezig? Wat leidt je dan af?

Afstemming

- Bij welke mensen voel jij je snel op je gemak? Wat doen zij anders dan mensen bij wie het contact stroef loopt?
- Hoe reageer jij als iemand gespannen of gesloten is? Ga je dan harder duwen, of geef je ruimte?

Oprechtheid

- Hoe makkelijk vind je het om iets persoonlijks te delen in een gesprek? Wat houdt je soms tegen?
- Wanneer heb je gemerkt dat eerlijkheid (ook al was het ongemakkelijk) het contact juist versterkte?

Opdracht: Verbinding in de praktijk

Kies een gesprek dat je deze week voert. Geen speciaal gesprek, gewoon een alledaags moment met een collega, vriend, partner of familielid. Probeer bewust verbinding te maken door deze drie stappen:

1 Vooraf: Creëer de voorwaarden

Leg je telefoon weg. Neem drie rustige ademhalingen. Richt je aandacht op de ander. Stel jezelf de vraag: "Ben ik er echt, of alleen fysiek aanwezig?"

2 Tijdens: Wees aanwezig en stem af

Let op de houding en energie van de ander. Pas je tempo aan. Laat stiltes vallen. Luister zonder meteen te reageren. Kijk of je iets oprecht kunt delen.

3 Check: Merk het verschil

Hoe reageert de ander? Zie je ontspanning, meer openheid, langere antwoorden? Of merk je juist spanning? Wat zegt dat over het signaal dat je uitzendt?

Na afloop: reflectie

Neem na het gesprek even de tijd om terug te kijken. Wat ging goed? Wat kan beter? Er zijn geen foute antwoorden.

- **Wat was het verschil tussen dit gesprek en hoe je normaal een gesprek voert?**
- **Op welk moment voelde je dat er echt contact was? Wat deed je op dat moment?**
- **Wat neem je mee voor je volgende gesprek?**

Wil je hier verder mee aan de slag onder begeleiding? In onze training Communiceren met Impact oefen je 3 dagen met echte situaties, samen met ervaren trainers.



Dit was werkboek #2.

Verbinding is geen toeval, maar een bewuste keuze. Met aanwezigheid, afstemming en oprechtheid leg je de basis voor elk goed gesprek.

In de volgende werkboeken behandelen we de andere Toolboxvaardigheden. Want verbinden is de basis, maar er is meer nodig om echt effectief te communiceren.

De 5 Toolboxvaardigheden

01	SIA-model Bewust kiezen in elk gesprek	Beschikbaar
02	Verbinden Contact maken, veiligheid creëren	Beschikbaar
03	Luisteren Begrijpen wat de ander nodig heeft	Binnenkort
04	Spreken Je perspectief helder delen via ik-boodschappen	Binnenkort
05	Aanspreken Gedrag benoemen met de 3 G's	Binnenkort

Wil je deze vaardigheden echt leren beheersen?

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

Website: ampyourself.nl/trainingen

WhatsApp: +31 6 14411059

E-mail: info@ampyourself.nl