

**Samen werken
aan de toekomst**

Wij zijn vóór

A&O
fonds
Gemeenten

Geweldloze Communicatie

"Het Voordeel van je Oordeel"

Welkom

A&O Safari Zomer

2022

marie-cecile@egastrippen.nl

Legamaster
We make communication visible

www.legamaster.com

A&O
fonds
Gemeenten

Waarom ga ik elke dag naar mijn werk?

- structuur
- vitaliteit
- van betekenis zijn
- afwisseling
- leren en groeien
- plezier, lol
- verbinding
- financiële stabiliteit
- inspiratie
- ondersteuning
- balans uitdaging & gemak
- balans ontspanning / spanning

Legamaster
we make communication visible

www.legamaster.com

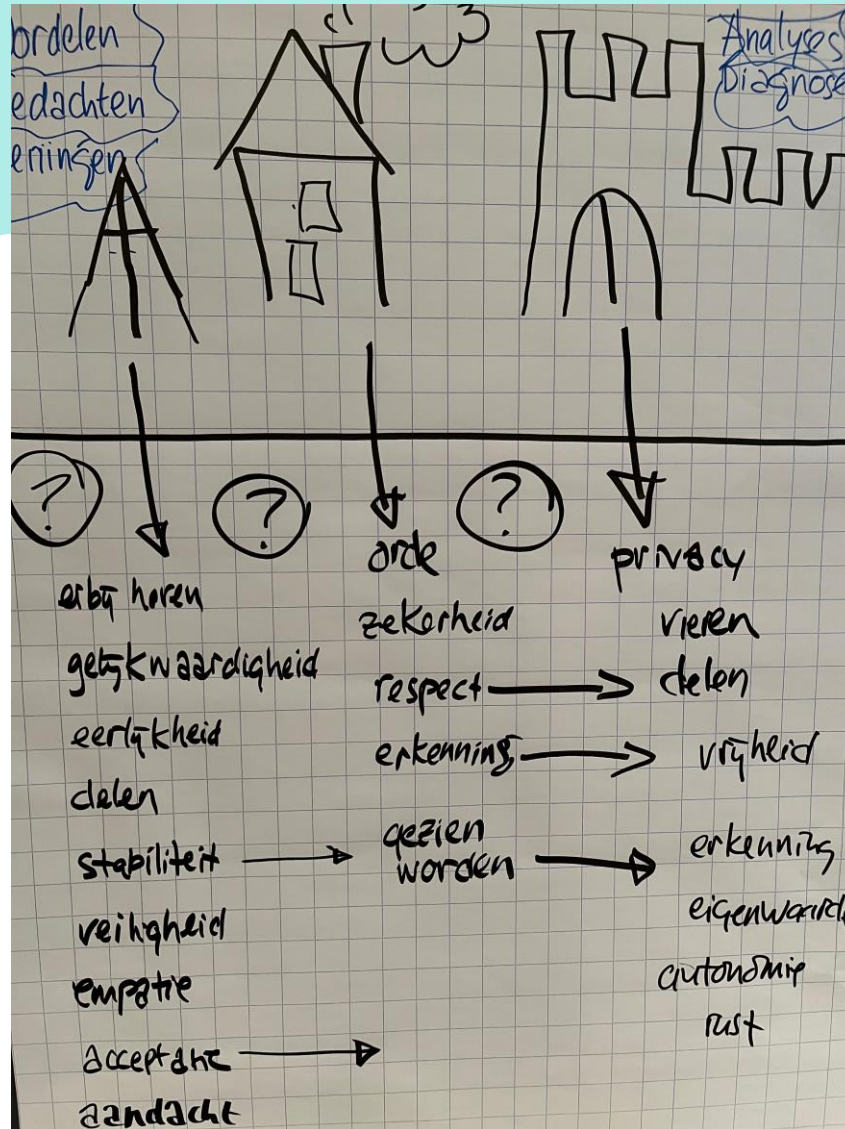
Schrijf 2-3 oordelen op die
je hebt over een ander

vb. "Hij is saai"

of "Zij is een fantastische leidinggevend"

"Wat de boeren nu doen vind ik best
asociaal"

" De oordelen van mij
gaan over mij "



"Alles wat ik denk, doe of zeg
is een bewuste of onbewuste poging
om een behoefte van mijzelf
te vervullen"

Wanneer ik gesprek in ga:

① - check mijn oordelen

=> waardevol: Inzicht in mijn behoeft

②



Bijtanken:

denk terug, aan een moment dat deze
behoefte helemaal vervuld was

blijf daar 1-2 minuten bij

→ kans op verbinding;
(veel) groter?

BEHOEFTEN

Voeding	Helderheid	Nabijheid	Integriteit
Vocht	Ordening	Privacy	Authenticiteit
Lucht	Orde	Vertrouwen	Eerlijkheid
Beschutting	Zelf-expressie	Emotionele veiligheid	Openheid
Aanraking	Ontlading	Zorgzaamheid	Kennis
Beweging	Humor	Geruststelling	Bekwaamheid
Gezondheid	Plezier / Lol	Begrip	Leren
Autonomie	Spelen	Verbinding	Groeien
Vrijheid	Gezelligheid	Contact	Kracht
Keuze vrijheid	Erbij horen	Wederkerigheid	Liefde *
Ruimte	Harmonie	Samenwerking	Intimiteit
Respect *	Luchtigheid	Delen	Sexuele expressie
Acceptatie	Vitaliteit	Ondersteuning	Tederheid
Voortgang	Vrede	Bijdragen aan	
Gehoord worden	Rust	Eenheid	
Gezien worden	Veiligheid	Vieren	
Erkenning	Stabiliteit	Rouwen	
Gelijkwaardigheid	Voorspelbaarheid	Empathie	
Eigenwaarde	Zekerheid	Mededogen	
Waardering	Duidelijkheid	Spirituele verbondenheid	
Aandacht	Efficiëntie	Schoonheid	
Van betekenis zijn	Uitleg	Creativiteit	
Zelf-reflectie	Gemak	Inspiratie	

* Deze behoeften worden gezien als containerbegrippen. Kijk voor jezelf welke specifieke behoeften hier onder liggen.

© www.stripyourego.nl

Nog een extra lijst downloaden? Ga naar: www.egostrippen.nl/behoeftenlijst

Fluwelen Burgwal 58
Postbus 11560
2502 AN Den Haag

070 763 00 30

secretariaat@aeno.nl
www.aeno.nl

