



EVALUATIEFORMULIEREN BIJ DE ERVARINGSACTIVITEIT: "HET KRUISEN VAN DE DEGENS"

Ervaringen bij een conflictueus gesprek

Aanwijzingen voor de bereiding op het nagesprek

- I Er zijn 3 formulieren, bedoeld als hulpmiddel om uit de zojuist opgedane ervaring te leren.

Formulier 1. geeft een overzicht van mogelijke ervaringen die u hebt opgedaan, hetzij langdurig, hetzij kortstondig.
U kunt dit aangeven ergens op de lijn "heel sterk - helemaal niet".

Formulier 2. is bedoeld om de globaal gescoorde ervaringen (1) nader te preciseren. Hiertoe is een aantal aspecten van spanningsvolle situaties opgesomd, zoals u die bij u zelf waarnam. Uw score kan plaatsvinden ergens op de lijn van "heel sterk - helemaal niet".

Formulier 3. hierop worden aspecten van spanningsvolle situaties vermeld waarvan u vindt, dat uw gesprekspartner ze veroorzaakte.
De score vindt plaats op dezelfde wijze als bij formulier 2.

- II Voor het invullen van 2 en 3 kunt u uitgaan van de voor u als belangrijkste gescoorde ervaringen op formulier 1.

- III Het is raadzaam om bij het invullen uw eerste impulsen te volgen.

COPYRIGHT NPI



ERVARINGEN

N.B.: Sommigen zullen bij u continu gespeeld hebben, anderen soms. Geef in dat laatste geval het moment in het gesprek weer, b.v. met een steekwoord.

Ik heb in de loop van het gesprek het volgende ervaren:

A. gevoel van overtuiging van mijn eigen gelijk
sterk helemaal niet
1 7

"nu heb ik hem mooi te pakken, daar heeft hij niet van terug!"
B.

machteloosheid en geen verweer te hebben, doordat.....
C.

mij aangevallen voelen
D.

gevoel van dat wat hij beweert zal niet gebeuren!
E.

ontmoediging en het maar opgeven door afhaken, sop de kool niet waard, maar gelijk geven
F.

dat mijn luisteren gespitst werd als het mijn zaak betrof
G.

gevoel van verongelijkheid en verontwaardiging, doordat, met als gevolg

gevoel van afkeer en onenigheid t.o.v. het standpunt van de ander
I.

dat ik geshockeerd en verward raakte als gevolg van
J.

2.

(eventueel zelf in te vullen K - L - M)

