

Met grenzen stellen kom je verder

5 tips voor een een prettiger werkklimaat



1 Stel grenzen op de werkvloer

Het aangeven van grenzen is essentieel om misverstanden en frustraties te voorkomen. Als je voelt dat je geraakt wordt is het tijd om je gevoel te uiten.

2 Blijf dicht bij jezelf

Het is belangrijk om (1) uit te spreken wat jij ziet of hoort. (2) Welke gedachte dat oproept en (3) Welk gevoel je dat geeft. Als je wilt dat de ander luistert: Ga de ander niets verwijten.

3 Doe het nu!

Als iets je dwarszit, spreek dit snel uit in plaats van het op te kroppen. Hoe langer je wacht, hoe moeilijker het wordt om de situatie aan te kaarten. Het wordt er voor de ander dan vaak ook niet duidelijker van.



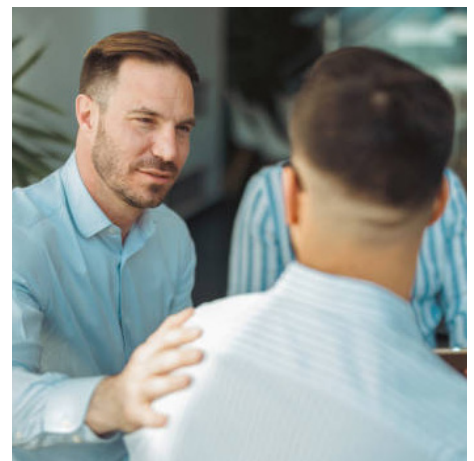
4 Wees niet bang om 'lomp' te zijn

Het is beter om je direct en soms ongemakkelijk uit te spreken dan om niets te zeggen en de situatie te laten escaleren. Blijf in verbinding met de ander, dan kun je vaak best veel zeggen.



5 Spreek met een doel, niet om het spreken

Jij wilt een grens stellen; dat is belangrijk voor een goede samenwerking. Zorg dat deze grens duidelijk wordt bij de ander. Draai er niet omheen, en maak de boodschap duidelijk.



Meer tips over Effectieve Gespreksvoering?



Check de podcast Lullen met Lambert
Nr. 13 Grenzen stellen wanneer een collega met de eer strijkt.



Kijk op www.weyt.nl voor meer praktische inzichten, bewezen bij onze klanten, die je direct zelf kan toepassen.



WEYT

Ontwikkel je leiders.
Ontketen succes.