



# Bonus Voor jezelf opkomen

## Opdracht 1

**PAS DE 4 STAPPEN OM VERBINDEND TE COMMUNICEREN TOE OM TE  
UITEN WAT JOUW WENS, JOUW BEHOEFTE IS.**

**1. OBSERVEER WAT ER GEBEURT EN BESCHRIJF DE SITUATIE ZONDER  
TE OORDELEN:**

**IK ZIE ... / IK HOOR ... / DE SITUATIE IS ...**

**2. BENOEM EN DRUK JE GEVOELENS UIT:**

**DAN/DAARDOOR VOEL IK ME ...**

**3. DEFINIEER JOUW BEHOEFTE ACHTER HET GEVOEL:**

**IK HEB NODIG ... / WANT IK ZOU WILLEN DAT ... /IK VERLANG .../  
OMDAT IK BEHOEFTE HEB AAN...**

**4. FORMULEER EEN HELDER, POSITIEF EN HAALBAAR VERZOEK:**

**ZOU JE ALSJEBLIEFT ... / BEN JE BEREID DIT TE DOEN ...?**

**REMINDER:**