



# Bonus Voor jezelf opkomen

## Opdracht 2

**PAS DE 4 STAPPEN OM VERBINDEND TE COMMUNICEREN OM TE  
LUISTEREN NAAR DE BEHOEFTE VAN DE ANDER, ZONDER KRITIEK  
TE LEVEREN:**

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

**ALS JE ZIET ... / ALS JE HOORT ... / ALS DE SITUATIE IS ...**

**2. BENOEM HOE JE DENKT DAT DE ANDER ZICH VOELT:**

**VOEL JE JE....**

**3. DEFINIEER ZIJN OF HAAR BEHOEFTE ACHTER HET GEVOEL:**

**HEB JE NODIG ... / ZOU JE WILLEN DAT ... /VERLANG JE NAAR  
.../OMDAT JE BEHOEFTE HEBT AAN....**

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

**ZOU JE WILLEN DAT ...**

**REMINDER:**