



CHEAT SHEET



Benoemen:
Gedrag (feitelijk)
Gevolg / gevoel
Gewenst gedrag

Ademhaling

Spierspanning

Houding

Gedachten



**SPANNINGS-
CONTROLE**



IK	JULLIE / DE SCHOOL	JIJ!
Emotie	Emotie	Agressie
Mag	Mag	Stoppen
ORBS Begrip	ORBS Begrip	Feedback geven. Bij herhaling een keuze geven: Doorgaan = stoppen Stoppen = doorgaan Zeg het maar?



REGIE & RELATIE

Gespreksvaardigheden bij het omgaan met emotie. Geef de ander de ruimte en tijd om te vertellen wat er speelt door echt te luisteren en te (v)erkennen wat er aan de hand is. Gebruik hierbij **ORBS**

O →

Open vragen stellen:

Vooraf Wat en Hoe.
Niet Waarom.

R →

Reflecties:

- Enkelvoudige reflectie: 1 woord herhalen
- Affectieve reflectie: op gevoel, behoefte, belang of intentie

B →

Benoemen:

Feitelijk gedrag als mensen in hun emoties licht grensoverschrijdend gedrag vertonen (hard praten of vloeken e.d.). Koppel hieraan een wens of een grens of desnoods een keuze.

S →

Samenvatten:

Pak de regie in een gesprek terug door de ander samen te vatten.

Kies hierna richting door een open vraag te stellen of over te gaan naar de inhoud en uitleg te bieden of toe te lichten. Soms triggert dit opnieuw emotie, ga dan wederom verkennen. Rond af na herhaalde uitleg en maak eventueel afspraken.



KEUZE MODEL

1

Non-verbaal

2

Verzoek: zou je je telefoon weg willen doen

3

Grens: ik wil dat je je telefoon weg doet

4

Keus



Of bij mij inleveren

Of je doet hem nu weg

Zeg het maar?

Bij geen keus zelf kiezen!

BOVEN

TEGEN

SAMEN

ONDER

Aanvallend

Leidend

Verdedigend

Volgend



INVLOED



REACTIES

Primair gedrag:



Vechten



Vluchten



Verstijven

Professioneel gedrag:



Verbinden en Veranderen

Dit geheugensteuntje is
je aangeboden door het
team van PHneutraal.
Heb je nog vragen of wil
je meer informatie?

phneutraal.nl
amar@phneutraal.nl

Herman

Eline

Gita

Amar

Mikael

Johan

Aisha



PHNEUTRAAL
TRAININGEN