**Praktijk voor Psychotherapie**

****

**Arjan Vlasman**

Psychotherapeut

Psychosociaal therapeut

Kerkweg 37 6105 CC Maria Hoop

06 28539183

**VERBINDENDE COMMUNICATIE**

Doel:

* Helder communiceren met jezelf en de ander
* Duidelijk krijgen voor jezelf wat je voelt, wilt en gaat doen of wil vragen aan de ander
* Eerlijk, open en zonder ruzie communiceren mat anderen (partner, kinderen, vrienden, collega’s)

De essentie:

1. Waarneming van wat er gebeurt, van de situatie, wat de trigger is, of wat iemand doet
2. Wat je ervaart aan emoties en gevoelens
3. Wat jouw behoefte/verlangen is, die erbij past
4. Wat is jouw verzoek aan jezelf of de ander
   1. Zo concreet mogelijk
   2. Realistisch op korte termijn haalbaar
   3. Geen eis
5. Gebruik ik taal, geen jij, jij, jij
6. Gebruik geen verwijten, geen oordelen, geen moeten, geen eisen
7. Gebruik geen pseudo gevoelens (bv. ik voel dat je me niet serieus neemt), dan gaat het namelijk om een indruk en er wordt jij gebruikt.

Vb:

* Als jij extra werkt in het weekend
* Voel ik me alleen en weet ik niet wat ik zou moeten doen
* Ik heb de behoefte om samen met jou te zijn en samen iets te doen
* Ik zou je willen vragen
  + Om wat tijd vrij te maken, ik wil graag iets samen doen
  + Om minder te werken in het komend weekend en samen iets te doen