

Praktische oefeningen in communicatie

Naam en voornaam :

Afstudeerrichting :

Oefening nr :

Datum :

Situatie : Gesprek / Casus / Collega / Vergadering / Opleider

Methode van communicatie : Mondeling direct / Telefonisch / Brief / Presentatie

Situatie (korte titel) :

Beschrijving van de (destabiliserende) situatie :

Beschrijving van eigen gedachten en gevoelens bij deze situatie :

Waarom heeft deze situatie jou gedestabiliseerd ?

Wat heb je over jezelf geleerd dankzij deze situatie ?

Hoe zou je het een volgende keer kunnen aanpakken ? Wat zou je zelf kunnen doen om minder gedestabiliseerd te raken in dergelijke situaties en/of om de situatie te verhelpen ?