

HUMANISTISCH VERBOND

Humanifest 2023

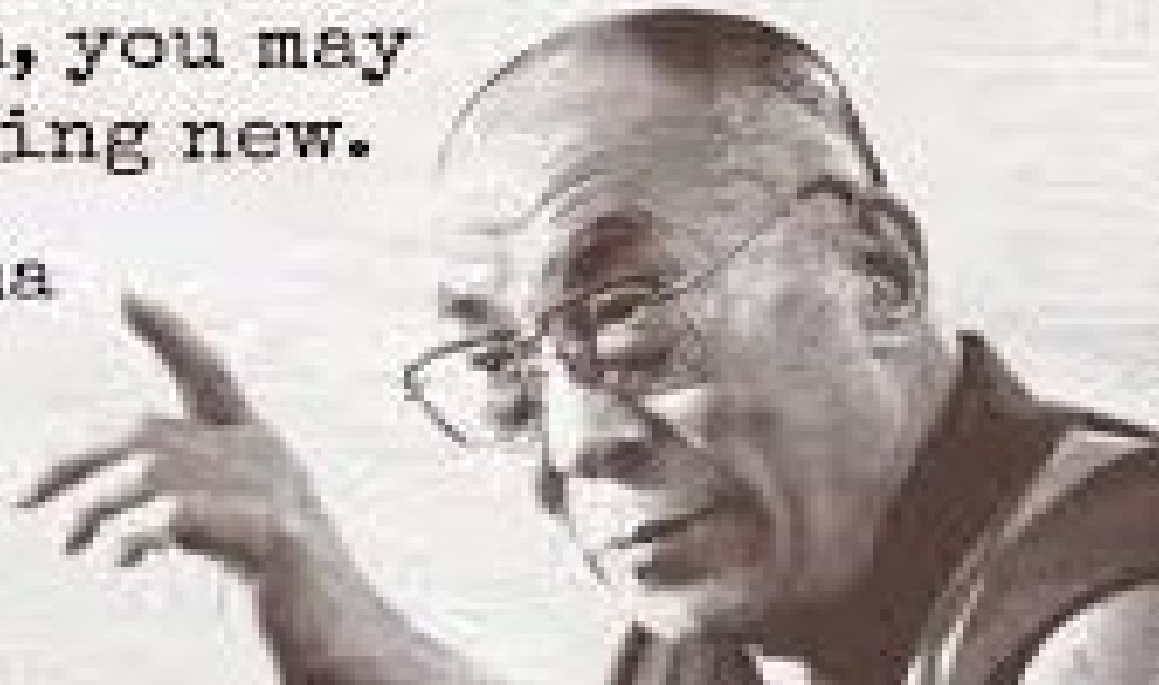
Wat hebben we gemeen?



**DE VERBINDEND
IN GESPREK
DIALOOG**

When you talk, you are
only repeating what
you already know. But
if you listen, you may
learn something new.

- Dalai Lama



Innerlijke Dialoog (1)

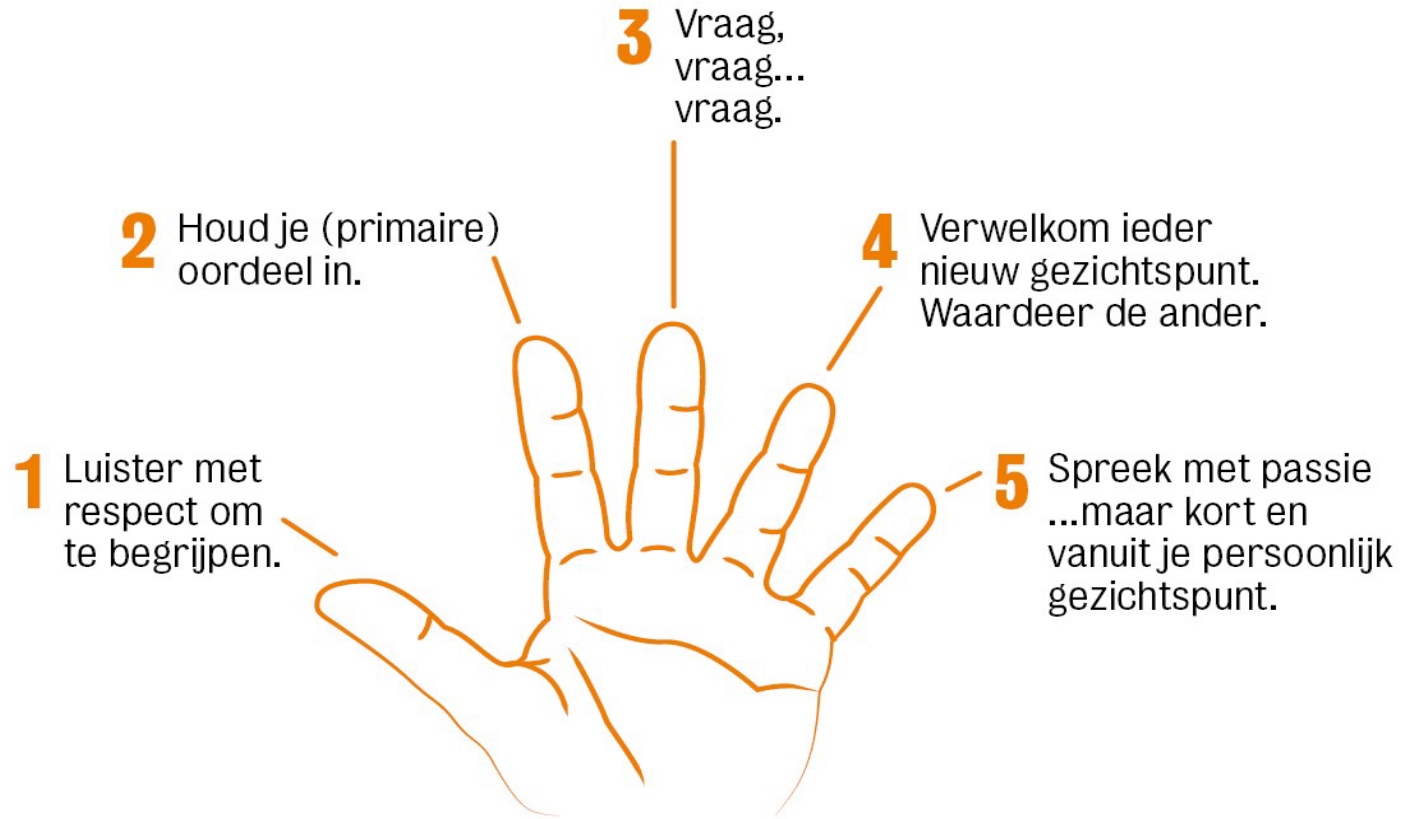
- Zoek de stilte, neem de tijd
- Luister naar de verschillende stemmen in je hoofd
- Bekijk vanuit verschillende perspectieven en vanuit jouw verschillende rollen / posities
- Bevraag eventuele onrust: waar komt die vandaan?
- Formuleer je eigen vragen in vragen t.b.v. het 'samen-denken' met de ander

Innerlijke Dialoog (2)

Mogelijke vragen:

- Wat wil ik vandaag meenemen/ leren?
- Wat betekent voor mij een leergesprek? Wat is een goed voorbeeld?
- Ben ik echt nieuwsgierig naar het verhaal van de ander? Hoe blijkt dat?
- Wil ik echt leren van de ander? En hoe kan ik dat laten zien?

Basisregels Dialoog



VIJF REGELS VOOR EEN GOEDE DIALOOG

De Kunst van het Vragen Stellen (1)

- Inspiratie: Elke Wiss, *Socrates op sneakers* (2020)
- Kijk eerst naar jezelf: Ben ik **echt** nieuwsgierig naar het verhaal van de ander?
- Neem de tijd, stel vragen om de ander te begrijpen
- Ontwikkel een vragende houding: een vraag is een **uitnodiging!**
- Schort je oordeel op: NIVEA, ANNA, OMA thuislaten
- Stel zoveel mogelijk **open** vragen
 - Wie? Wat? Waar? Wanneer? Hoe? Op welke manier?
 - Vermijd de 'waarom' verleiding
- Vraag door op de taal van de ander ('Wat bedoel je met...?')
- Samenvatting als gesloten zin met een vraagteken: 'dus als ik het goed begrijp...?'



De Kunst van het Vragen Stellen (2)

- Alles begint met **goed luisteren**
- Bij ongemakkelijke vragen eerst toestemming vragen – gedeelde verantwoordelijkheid
- (Durven te) vertragen – ‘trage vragen’ (Kunneman)
- Frustratie verdragen – denkspierpijn, doorvragen naar het ‘hittepunt’
- Magisch zinnetje: ‘Vertel eens...’
- Uitkijken voor de komma-sukkelvraag (‘Heb je dat nou nog niet gedaan?’) en andere vraagvalkuilen

Ontluisterend: 5 luisterblokkades

- Ik-focus, narcisme
- Geen tijd / ruimte / interesse
- Je aangesproken / aangevallen voelen
- Op de automatische piloot: aannames
- Oplossingsgericht: 'fixen'



De Luisterthermometer



Bron: Harry van de Pol, *Basisboek luisteren en spreken* (2014)

Dialogoog ronde 1:

Wat doet deze dag met jou persoonlijk?

Dialogoog ronde 2:

Wat ga je hiermee zelf doen, in jouw eigen cirkel van invloed?