

# Werkblad **Gesprekshulp**



Jouw antwoorden op de intakevragen heb ik ontvangen. Dankjewel daarvoor!  
Dit werkblad is om in te vullen tijdens ons oefengesprek. De eerste twee vragen hebben we je natuurlijk in de intake al gesteld. Samen checken we aan het begin van ons gesprek of dit nog steeds is waar je mee je aan de slag wilt gaan.

Dit werkblad vul je in tijdens de sessie. Je hoeft dus nog niet alle antwoorden paraat te hebben.

## *Dit is wat ik wil zeggen*

Concrete gewenste uitspraak:

*Overnemen uit intake of actualiseren*

Gesprekspartner(s):

## *Zo ziet dat eruit*

Teken hier de concrete setting:

Online      Fysiek      Hybride

→ Wanneer vindt het gesprek precies plaats?

om                      uur

**Welke onderliggende behoefte weerhoudt mij ervan om me uit te spreken?**

- Ik wil vrijheid, zelf kunnen bepalen
- Ik weet niet of mijn uitspraak wel goed uitpakt
- Ik wil de relatie goed houden, erbij horen
- Ik voel onvoldoende dat ik me goed kan uitdrukken

**Ik kan ook een duwtje in de rug gebruiken bij:**

Op het moment zelf ook écht                      Ja  
zeggen wat ik te zeggen heb                      Nee

→ **Dat blijkt bij mij als volgt** (denk bijvoorbeeld aan vermijden, verkleinen, verzachten, weglachen, afwachten...):

**Hoe ik dit het beste kan formuleren:**

→ **Wat ik kan doen aan de omgeving/setting:**

## Ruimte voor aantekeningen



**Belafpraak** De gesprekshelper belt mij op:

om

uur