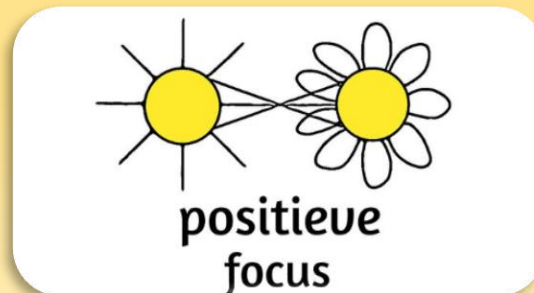


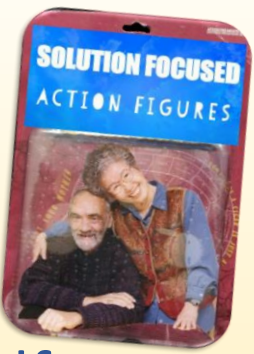
OPLOSSINGSGERICHT WERKEN & COMMUNICEREN

Direct toepasbaar in de praktijk

René den Haan & Esther Martens
POSITIEVEFOCUS.nl



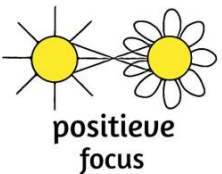
WAT IS OPLOSSINGSGERICHT WERKEN?



De naam *oplossingsgericht* wekt verwarring op. Het betekent niet dat je zelf met oplossingen komt. Het betekent wel dat je je gesprekspartner(s) stimuleert om na te denken over:

- het **doel** van gesprekken, behandeling of traject: wat hij/ zij zelf wil bereiken;
- **sterke kanten**, competenties, coping en vaardigheden die hij/ zij kan inzetten en uit kan bouwen om vooruit te komen richting zijn/ haar doel;
- **stapjes** die hij/ zij kan maken om vooruit te komen.

Dit doet de oplossingsgerichte professional door oplossingsgerichte vragen te stellen, ook wel 'lopers' genoemd. Dit zijn open, nieuwsgierige en prikkelende vragen die gaan over **sterke kanten, doelen en vooruitgang**.



Oplossingsgerichte lopers passen in elk gesprek

Doelvragen

- Waar hoop je op? Wat zou ... zeggen als ik deze vraag stel?
- Wat wil je anders, bijvoorbeeld na en wonder(pil)?
- Wat zal de beste uitkomst zijn van een aantal gesprekken?
- Wat maakt voor jou het leven/ het werk de moeite waard?



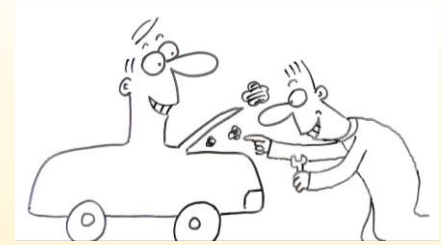
Vragen naar sterke kanten & coping

- Waar ben je goed in? Wat zeggen anderen als ik ze deze vraag stel?
- Hoe is het gelukt, ondanks de omstandigheden, om je hoofd boven water te houden?
- Wat wil je absoluut niet veranderen? Wat moet behouden blijven?

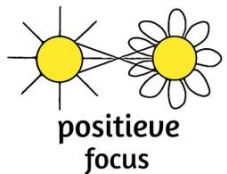
Vragen naar vooruitgang en stapjes

- Wat is voor jou een volgend stapje?
- Op welke momenten is het al even anders/ hanteerbaar en wat doe je dan?
- Hoe ziet vooruitgang eruit?
- Op welke momenten is het al even anders/ hanteerbaar?

Oplossingsgerichte uitgangspunten



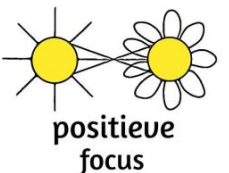
- ❖ Een probleem hoeft niet grondig onderzocht te worden om oplossingen te vinden
- ❖ Iedere gesprekspartner is gemotiveerd, maar niet perse voor jouw doel (of het doel van de organisatie). Als je de waarde of het verlangen van jouw gesprekspartner 'aanraakt' zorg dit voor motivatie van binnenuit
- ❖ Problemen zijn er nooit altijd en 24 uur per dag. Ga actief op zoek naar momenten dat het even anders of dat de situatie hanteerbaar/ beheersbaar is (positieve uitzonderingen)
- ❖ Ieder mens, team, klas of systeem heeft krachtbronnen. Dat zijn dingen die iemand kan gebruiken om vooruit te komen richting eigen doel, of om de situatie stabiel te houden



Oplossingsgerichte houding



- ❖ Stel je nieuwgierig op, vul niet in voor de ander en dring je eigen mening of doel niet op
- ❖ Stel open vragen naar sterke kanten, doel, positieve uitzonderingen en vooruitgang
- ❖ Iedere keuze voor gedrag is goed, vraag naar de beweegredenen en of hij/ zij dat wil veranderen
- ❖ Een waarderende werkrelatie tussen alle betrokkenen is de motor van verandering, vooruitgang en groei. Complimenten sturen het gesprek



Vijf tips voor een optimale werkrelatie

Luister goed naar mij,
neem de tijd, sluit
aan...

Toon werkelijke
interesse, echtheid
en empathie



Stel je niet dominant
en alleswetend op,
stel open vragen,
geef niet direct advies

Zie mij niet alleen in
termen van een
beperking, probleem,
nummer of ziekte,
maar als persoon

Maak *samen* met
mij besluiten over
de behandeling,
doelen middelen :
spreek dezelfde
taal!



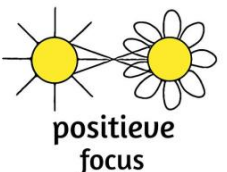
Drie stappen



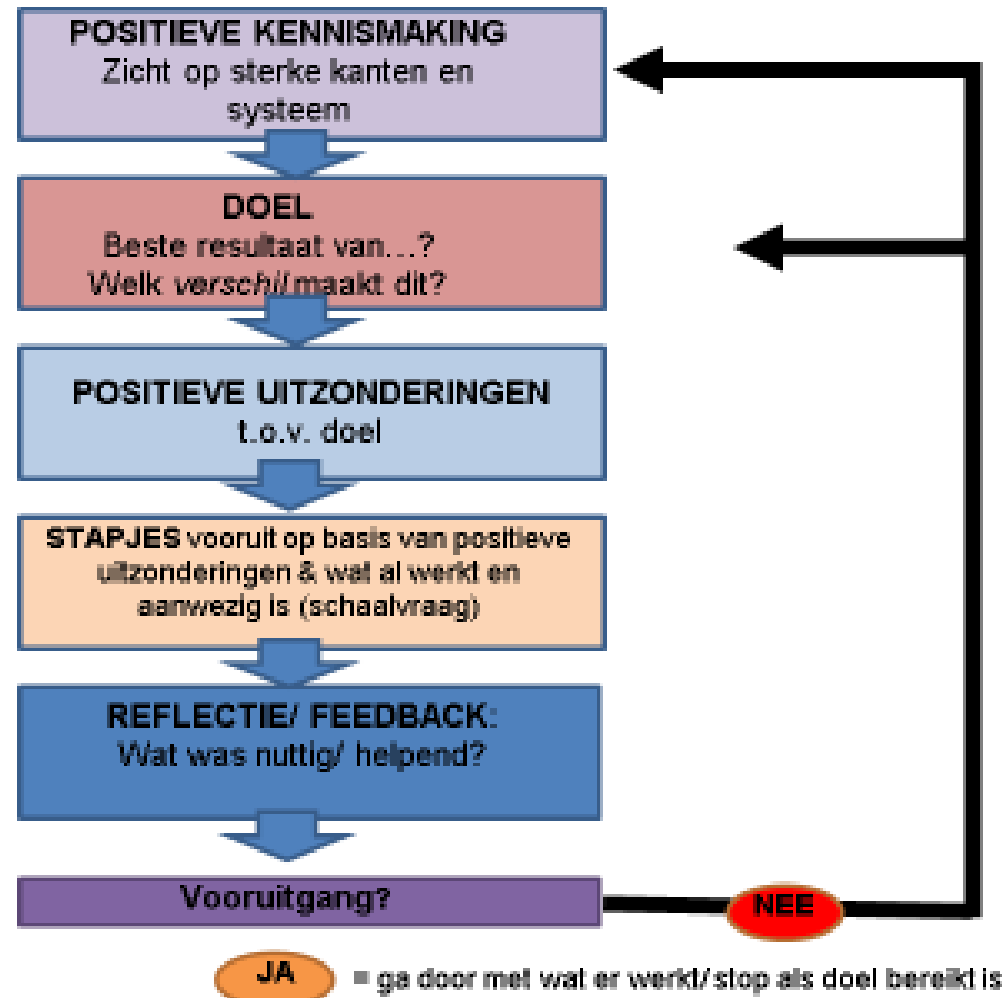
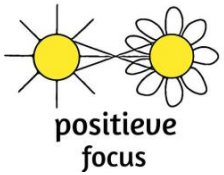
1. Geef **erkenning** voor het probleem, bijvoorbeeld door een gevoelsreflectie te geven en te vragen naar coping. *Dat moet heel zwaar voor je zijn. Wat doe je op zo'n moment om je hoofd boven water te houden?*
2. Suggereer een **veranderwens**. *Begrijp ik goed dat je anders zou willen hebben?*
3. Vraag naar de **gewenste toekomst**. *Hoe zou je anders willen hebben?*

TIP. Als je gesprekspartner zegt 'ja, maar', dan werk je waarschijnlijk teveel aan je eigen doel en ga je te snel. Vertraag, sluit meer aan of geef meer erkenning.

Wat moet er nog gezegd, gedaan, onderzocht of uitgesloten worden om verder te kunnen kijken naar de oplossing?



gespreks model

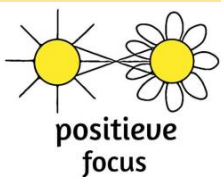
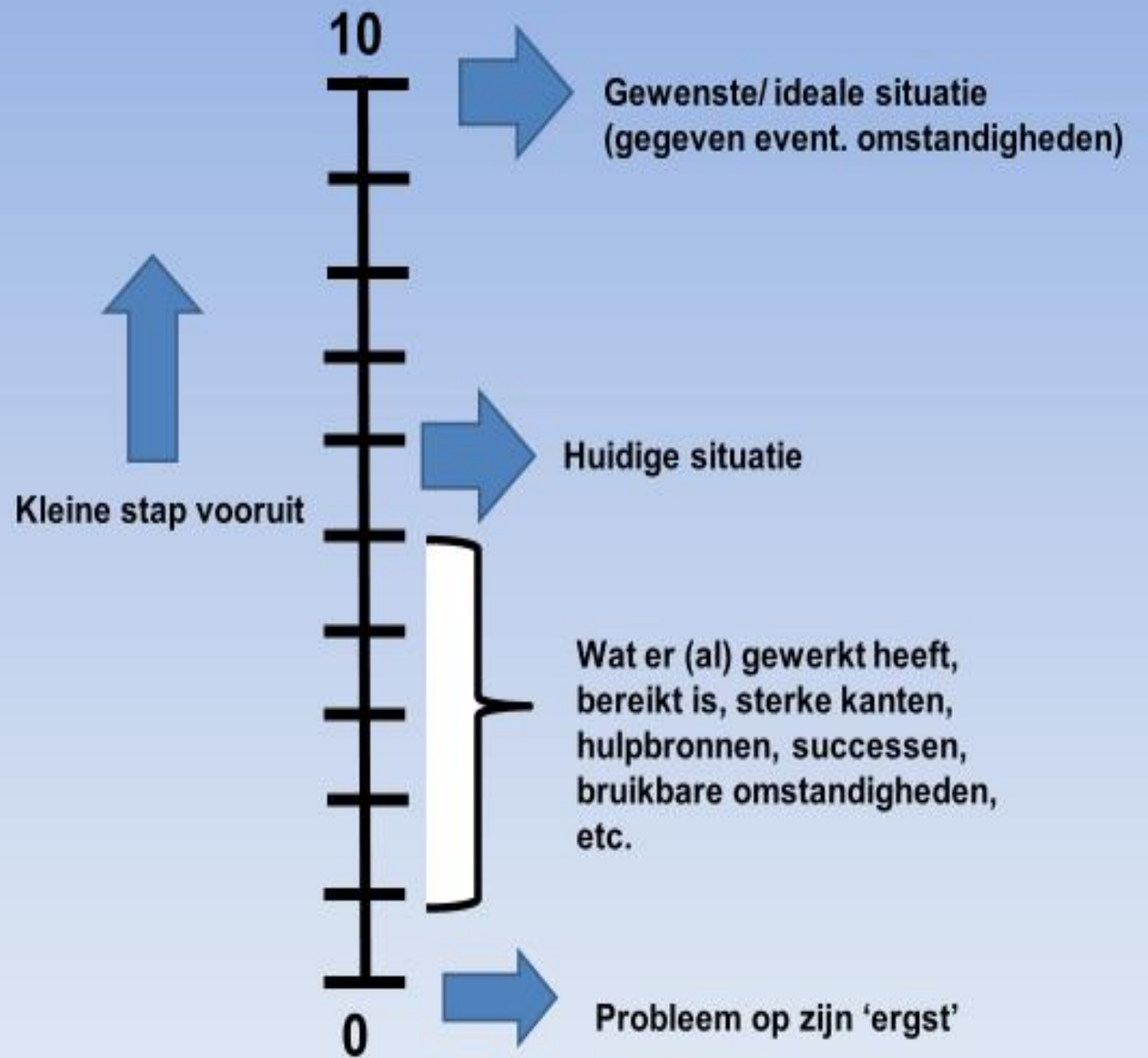


Geen vooruitgang? = doe wat anders!

Ga terug naar positieve kennismaking,
optimaliseer samenwerking en/ of doel
scherpstellen (SMART)



De oplossingsgerichte schaalvraag maakt de zaken meetbaar

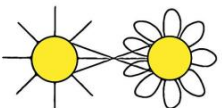


MAAK GEBRUIK VAN POSITIEVE FEEDBACK!

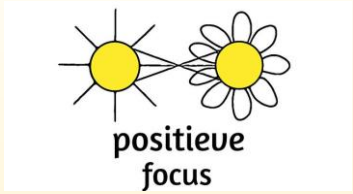
*Hoe was
dit
gesprek
voor je?*

*Wat was nuttig
en belangrijk om
te bespreken/ fijn
om al te merken?*

*Wat wil je de
volgende keer
meer/
anders?*



Wat kunnen wij voor je doen?



Trainingen, workshops, inspiratiesessies, terugkomdagen, team-intervisie, supervisie en teambuilding-kanteldagen over:

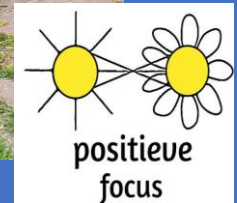
- oplossingsgericht werken
- oplossingsgericht werken met ouderen
- positief communiceren
- suicidepreventie: bouwen aan hoop

Voor organisaties/ bedrijven, GGZ-medewerkers, professionals in het sociaal domein. Zoals psychologen, POH-medewerkers, SPV, maatschappelijk werkers, HR managers, rekruteurs, advocaat-mediator, clientondersteuners, WMO medewerkers, mentoren, schooldecanen, coach, etc.

Via open inschrijving, incompany; individueel of samen met je team/ vakgroep.

Tip: volg je training, cursus, workshop of teambuilding tussen de **alpaca's** voor een unieke en onvergetelijke ervaring. Locatie: nabij Hoorn, West-Friesland.





*Tot ziens bij de positieve
focus.nl!*

Esther Martens & René den Haan