



COMMUNICATIE OP HET WERK A

Is er iemand op het werk op de hoogte van mijn 'sandwichsituatie'?
(collega('s), leidinggevende, HR, andere,...)

Vind ik het belangrijk om op het werk over mijn situatie te praten?
Waarom wel? Waarom niet?

Vind ik het makkelijk om over mijn situatie te praten? Waarom wel of niet?
Waar ben ik misschien bang voor? Wat houdt me tegen?

Wat zou het me mogelijk opleveren indien ik erover praatte?
en waarover zou ik het concreet willen hebben?
En met wie zou ik dit willen bespreken?

Wat zou een goed moment kunnen zijn om erover te praten?
Hoe zou ik het concreet kunnen aanpakken?



HIEROVER WIL IK GRAAG PRATEN	MET DEZE PERSOON WIL IK DIT DOEN

TIPS



- vraag wanneer je even tijd kan krijgen
- breng een boodschap vanuit jezelf: ik...
- vertrek vanuit concreet waarneembare feiten
- zeg hoe je je erbij voelt
- zeg wat je graag (anders) zou willen
- doe zelf een voorstel, vraag wat er redelijkerwijs mogelijk is
- probeer tot een concrete afspraak te komen
- bedank voor het luisteren