

## ONDERSTEUNENDE EN BELEMMERENDE GEDRAGINGEN

De twee volgende lijsten zijn een hulpmiddel bij het benoemen van gedragingen (feedback) van teamleden die van invloed zijn op de eigen effectiviteit.

### Voorbeelden van helpende gedragingen

- 1 Helder en bondig formuleren.
- 2 Doorvragen als iets onduidelijk is.
- 3 De zaken concreet houden.
- 4 Ronduit zeggen wat je er zelf van vindt.
- 5 Op het juiste moment met humor komen.
- 6 Proberen om achtergronden en vooronderstellingen bij verschil van mening op tafel te krijgen.
- 7 Het doel van de bijeenkomst in het oog houden.
- 8 Anderen op hun gemak stellen.
- 9 Initiatief tonen.
- 10 De 'moeilijke praters' aanmoedigen zich te uiten.
- 11 Zich goed voorbereiden op de bijeenkomst.
- 12 Aandacht tonen voor wat anderen zeggen.
- 13 Proberen spanningen en conflicten bespreekbaar te maken.
- 14 Ideeën en voorstellen proberen te verenigen.
- 15 Zich niet op de vlakte houden, duidelijke eigen mening hebben.
- 16 De discussie afronden, nagaan wat precies besloten is.
- 17 Aan deelnemers die kennelijk geïrriteerd zijn, vragen wat er aan de hand is.
- 18 Voortbouwen op de ideeën van teamleden.
- 19 Ideeën van de ander oppikken, er wat mee doen.
- 20 Initiatiefkracht en betrokkenheid tonen.
- 21 .....
- 22 .....

## Voorbeelden van belemmerende gedragingen

- 1 Weinig initiatief nemen.
- 2 Zwart-wit denken.
- 3 Problemen toedekken om spanningen te ontwijken.
- 4 Star aan iets vasthouden, steeds op hetzelfde terugkomen.
- 5 Defensief reageren, snel op de teentjes getrapt.
- 6 Neiging tot overheersen, agressieve opstelling, anderen aanvallen.
- 7 Eigen prestige verbinden aan gedane beweringen.
- 8 Te vriendelijk, enigszins overdreven joviaal, gedrag.
- 9 Afhankelijk zijn, hulpeloosheid tonen, op anderen terugvallen.
- 10 Kritisch langs de lijn blijven staan.
- 11 Onduidelijk formuleren.
- 12 Te weinig ruimte geven aan anderen.
- 13 Met kant en klare dingen komen die weinig discussie toelaten.
- 14 Niet inhaken op de lijn van het gesprek; afdwalen.
- 15 Argumenteren, 'slim doen'.
- 16 Docerende toon, wat gesloten.
- 17 Demonstratief zwijgen, te snel afhaken.
- 18 Het doel van de vergadering uit het oog verliezen.
- 19 Niet of pas laat zeggen wat men er zelf van denkt.
- 19 Vrijblijvend meedoen, alles relativeren, algemeen houden.
- 20 Te breedsprakig zijn en/of teveel op details gaan zitten.
- 21 .....
- 22 .....

Benoem van ieder team-lid, inclusief uzelf, een paar ondersteunende en belemmerende gedragingen.

*Let op: deze lijsten zijn slechts een hulpmiddel. Soms kan het effectiever zijn om direct vanuit uw eigen ervaringen en gevoel bedoelde gedragingen te benoemen.*