

# Actief luisteren



## TRAINING

### Hoe de ander zo goed mogelijk begrijpen en aanvoelen?

Stel je voor: je laat alle stoom van de afgelopen werkdag af. Alles wat er op je hart ligt, smijt je eruit. Die eeuwigdurende vergadering, onterechte opmerking of dat lastige telefoontje. Maar je gesprekspartner humt wat afwezig, scrollt ondertussen op de smartphone en stelt geen enkele vraag. "Je luistert niet eens naar wat ik zeg!" Verbinding? Weg! Je voelt je niet gehoord en begrepen. En dat is dubbel zo vermoeiend na een zware dag. Ja, we weten het.

Luisteren is hard werken. Constant trainen en actief blijven, zoals een allround atleet. Want hoe doe je dat precies, luisteren? Écht je oren spitsen? Tijdens onze training smijt je je volledig in de twaalfkamp. In de twaalf luisterdisciplines. Een voor een oefen je je luistervaardigheden via opdrachten en confronteren we je met je valkuilen. Na de training besef je dat je door actief te luisteren meer productiviteit, vertrouwen, teamgevoel en verbinding creëert. Zeg dat Imboorling het gezegd heeft. Oren spitsen en gaan!

## LENGTE

een halve of een hele dag

## AANTAL DEELNEMERS

tussen 4 en 12

## TAAL

Nederlands of Engels

## LEERDOELEN

### In een notendop: wat leer je tijdens de training?

Om te kaderen waarom je naar de ander wilt luisteren.

Hoe je je eigen idee loslaat en openstaat voor de mening van de ander.

Hoe je tijd maakt om de ander te laten spreken i.p.v. te laten antwoorden.

Hoe je gepast oogcontact maakt om emotionele veiligheid te bieden.

Hoe je knikt, de lichaamstaal van de ander spiegelt en luistergeluiden maakt.

Hoe je vragen stelt i.p.v. vrij te interpreteren of zaken in te vullen.

Hoe je empathie toont. Koppel terug wat je denkt dat de ander voelt en nodig heeft.

Hoe je kan samenvatten en herhalen om te checken of je het juist begrepen hebt.

Je kan kiezen voor een halve dag of volledige dag training. De inhoud blijft hetzelfde. Maar kies je voor de korte versie? Dan ligt het tempo wat hoger. Tijdens een dagtraining oefenen we meer praktijkcases.

**imboorling**

Regenboog 5, 9090 Melle, België  
T. +32 9 278 85 11  
info@imboorling.be  
www.imboorling.be

