

# GESPREKSHANDLEIDING VOION

Hieronder vind je twee onderdelen uit de Gesprekshandleiding van de VOION. Voor de volledige gesprekshandleiding en andere nuttige instrumenten ga je naar [www.voion.nl](http://www.voion.nl).

## 2: Inhoud

De inhoud van een gesprek is waar het gesprek over gaat. Met andere woorden wat er wordt besproken. De inhoud krijgt over het algemeen de meeste aandacht. Het is hierbij essentieel dat tijdens het gesprek ook daadwerkelijk wordt besproken wat moet worden besproken. Als het gesprek over werkplezier gaat, is het goed om ervoor te zorgen dat de volgende vragen in ieder geval aan bod komen:

### 1. Energiebronnen en stressoren

Energiebronnen leiden tot bevoegenheid en kunnen de negatieve effecten van stressoren compenseren.

#### a. Kenmerken van het werk / taak / verstoringen

- Welke taken geven voldoening, welke niet?
- Welke taken kosten meer tijd dan ervoor staat?
- Welke taken ervaar je als belastend, welke niet? (Iets kan meer tijd kosten, maar veel voldoening geven. Deze taak wordt dan meestal niet als belastend ervaren).
- Wanneer en bij welke taken lukt het je om je werk goed te doen?
- Bij welke taken niet?
- Is er (on)duidelijkheid over taken en verantwoordelijkheden?

#### b. Omgang met collega's

- Hoe is de werkrelatie met je collega's?
- Hoe is de sfeer bij team- of sectieoverleggen?
- Is er iemand bij wie je altijd terecht kunt?
- Hoe is de relatie met je direct leidinggevende?
- Is er sprake van pesten of negeren?

- c. Omgang met leerlingen
  - Hoe is de sfeer in de klas?
  - Wanneer ben je op je best?
  - Zijn er bepaalde leerlingen die je in de weg zitten? Waarom?
  - In welke situaties voel je je niet prettig of misschien zelfs bedreigd?
  
- d. Ontwikkeling en toekomst
  - Wat zou je graag willen bereiken?
  - Wat staat dit doel in de weg?
  - Welke onzekerheid heb je over je werk in de toekomst?
  
- e. Balans werk-privé
  - Welke dingen geven je energie?
  - Heb je daar voldoende tijd voor?
  - Wanneer is het moeilijk om werk en privé te combineren?
  - Zijn er op dit moment dingen die veel tijd en energie van je vergen?

## 2. Oplossingen

Wat is nodig om werkplezier te behouden of te vergroten?

- a. Hoeveelheid werk / taak / verstoringen
  - Aanpassen taakverdeling en/of verantwoordelijkheden
  - Aanpassen werkwijze
  - Rooster wijzigen
  
- b. Omgang met collega's
  - Slechte sfeer aankaarten
  - Steun zoeken
  - Intervisie of collegiale coaching regelen
  - Zoeken naar bemiddeling
  
- c. Omgang met leerlingen
  - Sfeer bespreken
  - Leerling aanspreken
  - Steun zoeken, opvang organiseren

- d. Ontwikkeling en toekomst
  - Mogelijkheden op gebied van training en opleiding
- e. Balans werk-privé
  - Rooster wijzigen
  - Mogelijkheden zorgverlof

### 3. Afspraken

- a. Vervolggesprek
- b. Acties van beide partijen

### 3. Onderlinge relatie

Als de vorm en de inhoud van het gesprek goed op orde zijn, kun je je volle aandacht richten op het eigenlijke gesprek: wat speelt er zich tussen de gesprekspartners daadwerkelijk af? Hoe zit het met de gevoelens van beide partijen, de sfeer en hoe is de onderlinge relatie? Dit onderdeel van een goed gesprek voelt iedereen vaak haarfijn aan, maar blijft meestal onbesproken. Naast de inhoud van het gesprek is het voor beide gesprekspartners belangrijk om te letten op hoe diegene iets zegt, de zogenaamde non-verbale signalen, zoals houding en spraakvolume of -snelheid. Hoe zit iemand er bij? Blij of gespannen? Is er ruimte om de gevoelens bespreekbaar te maken?

Bij een gesprek over werkbeleving is het belangrijk om te realiseren dat het voor beide gesprekspartners waarschijnlijk een spannend gesprek is. Het onderwerp verlangt dat je jezelf laat zien en dat je je kwetsbaar durft op te stellen. Immers, door jezelf te laten kennen, kunnen daadwerkelijk oplossingen gevonden worden. Tevens zijn werknemer en werkgever wederzijds afhankelijk van elkaar. Dit maakt dat in de onderlinge relatie beide gesprekspartners zich veilig moeten kunnen voelen. Dit gevoel van veiligheid begint meestal met vertrouwen en wederzijds respect.

*Tip: maak dit onderwerp bespreekbaar en verplaats je in de ander.*

Om recht te doen aan de onderlinge relatie, zijn de volgende onderwerpen belangrijk:

- 1. Gevoelens benoemen
  - a. Geef tijdens het gesprek aan wat je zelf voelt

- b. Vraag hoe de ander zich voelt
- c. Geef terug wat je bij de ander ziet (of déntkt te zien)

## 2. De interactie/sfeer

- a. Hoe gaan we op dit moment met elkaar om (vriendelijk, vijandig, amicaal, afstandelijk)?
- b. Hoe is de sfeer?
- c. Voelen beiden zich veilig?