



# GEVEN & ONTVANGEN

★ **Noem iets wat goed ging / fijn was/ leuk was.**  
.....

★ **Beschrijf wat je zag. Zeg niet te veel in één keer.**  
.....

★ **Vertel wat het jou doet.**  
.....

★ **Vertel hoe het anders zou kunnen.**  
.....

★ **Vraag de ander om een reactie.**  
.....

★ **Maak duidelijke afspraken.**  
.....

★ **Luister goed naar wat er wordt gezegd.**  
.....

★ **Begrijp je wat de ander zegt?**  
.....

★ **Stel vragen zodat je het nog beter snapt.**  
.....

★ **Neem de feedback aan; je hoeft het er niet mee eens te zijn.**  
.....

★ **Vertel wat het met je doet, beschrijf je gevoel.**  
.....

★ **Bepaal zelf of je wilt veranderen.**  
.....