



# Factsheet

## Het goede gesprek

### Tips en advies van UBR| Bedrijfszorg

In deze corona-tijd veranderen een hoop zaken en dat vraagt aanpassing. Deze aanpassingen kunnen stress of problemen veroorzaken. Ook zorg om eigen gezondheid en de zorg voor mensen om je heen kan zorg geven. Het is belangrijk om hierover goed met jouw leidinggevende in gesprek te blijven.

#### Herken je stress-signalen, zoals bijvoorbeeld:

- je voelt je geïrriteerd
- je stemming wisselt vaker dan normaal
- je ervaart meer vermoeidheidsklachten
- je slaapt minder goed
- je voelt je uit balans
- je maakt vaker fouten
- je bent vergeetachtig
- je hebt last van piekergedachten
- je voelt je onzeker, kwetsbaar
- je ervaart spanningen fysiek

#### In gesprek met je leidinggevende:

- Bepaal een gunstig moment en reserveer samen tijd.
- Bereid voor, het kan helpen als je van tevoren aantekeningen maakt, wat wil je delen en waar loop je tegen aan? Probeer wensen te formuleren in plaats van klachten, liefst zo concreet mogelijk (variërend in wat echt nodig is tot wenselijk. Eventueel met voorstel hoe te organiseren en wat je zelf kan doen en wat nodig is van ander?
- Stel vragen, vraag om hulp
- Maak afspraken en evalueer deze afspraken ook om de zoveel tijd en maak zo nodig nieuwe afspraken. Bespreek samen of het helpt om dit met meer collega's te overleggen als het afdelings-gerelateerde vraagstukken zijn. Wanneer het lastig is om dit een op een te bespreken of met de groep: de bedrijfsmaatschappelijk werkers van Bedrijfszorg kunnen bij dit soort gesprekken aanhaken als procesbegeleiders. Dit kan ook digitaal (Webex, telefonisch).

## Tips voor een telefoongesprek:

- Zorg dat je op een goede plek zit, rust, niet te veel afleiding
- Check van tevoren goed wat je wilt zeggen, formuleer vragen en kijk welke zaken/punten je wilt delen met elkaar
- Praat rustig
- Stiltes in een gesprek zijn prima
- Laat elkaar uitspreken
- Je kunt emoties benoemen die je ervaart of bij de ander hoort (Ik hoor dat dit je raakt, dit maakt je boos etc.)
- Stel vragen: Hoe ervaar jij... Hoe zie jij dit? ...Wat valt jou op?
- Navragen en niet invullen voor een ander
- Vat samen, herhaal wat je hoort ..Ik hoor je zeggen dat... en check of acties kloppen
- Maak indien nodig een vervolgspraak
- Als een gesprek te lang dreigt te duren is het altijd goed een vervolgspraak te maken en het gesprek op een later tijdstip voort te zetten.

Dit is een publicatie van:

**Uitvoeringsorganisatie Bedrijfsvoering Rijk**  
**Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties**  
[www.ubrijk.nl](http://www.ubrijk.nl)

april 2020