



Module 1: Waarom vind ik dit lastig?

Module 2: Wanneer moet ik het gesprek aangaan?

Module 3: Hoe voer ik het gesprek?

Module 4: Wat doe ik met weerstand?

Module 5: Hoe kom ik over de drempel en ga ik het écht doen?



Doel van deze module

Na deze module kunnen deelnemers:

- herkennen welke gesprekken zij lastig vinden;
- herkennen waarom ze een gesprek uitstellen;
- hun eigen spanning en vermijdingsgedrag herkennen;
- onderscheid maken tussen **een gesprek spannend vinden** en **een gesprek niet durven voeren**;
- ontdekken wat het uitstellen van een gesprek hen kost;
- één persoonlijk gesprek benoemen dat zij eigenlijk zouden moeten voeren.

Module 1 – Waarom vinden we lastige gesprekken zo lastig?



Welk gesprek schuif jij voor je uit?

Vraag aan de groep:

Aan welk gesprek denk jij meteen als ik zeg: een lastig gesprek?

Schrijf dit op.

Bijvoorbeeld:

- een boze ouder;
- een ouder die overal tegenin gaat;
- een leerling die steeds grensoverschrijdend gedrag vertoont;
- een leerling die niet luistert;
- een collega die afspraken niet nakomt;
- een ouder die veel van je vraagt;
- een leerling die steeds te laat komt;
- een gesprek waarin je slecht nieuws moet vertellen.



Werkvorm: Mijn lastige gesprek

Het gesprek waar ik tegenop zie:

.....

Met wie?

.....

Waarom vind ik dit lastig?

.....



De herkenbare situatie: *Ik doe het morgen wel*

Situatie: een docent weet dat hij een ouder moet bellen.

Maandag:

Ik bel morgen wel.

Dinsdag:

Vandaag is het eigenlijk te druk.

Woensdag:

Misschien eerst nog even kijken of het vrijdag verbetert.

Donderdag:

Ik wil het goed voorbereiden.

Vrijdag:

Nu heeft het eigenlijk geen zin meer.

En ondertussen blijft het probleem bestaan.

Vraag:

Hoeveel dagen kan een lastig gesprek bij jou blijven rondzingen voordat je het daadwerkelijk voert?

Waarom stellen we gesprekken uit?

Voor het gesprek

Wat als...

- de ouder boos wordt?
- de leerling gaat huilen?
- iemand mij niet begrijpt?
- ik geen goed antwoord heb?
- ik het verkeerde zeg?
- de ander mij niet aardig vindt?
- het gesprek escaleert?
- ik achteraf spijt heb?

En daaronder:

Wat doen we vervolgens? Uitstellen.

Dat is geen gesprek aan professionaliteit.

Dit is een mooie eerste bewustwording.

Het is vaak een heel menselijke reactie op spanning.

De drie redenen waarom we vermijden

1. **We zijn bang voor de reactie:** *Wat als de ander boos wordt?*
2. **We willen de relatie goed houden:** *Ik wil geen gedoe met deze ouder.*
3. **We willen het perfect doen:** *Ik moet eerst precies weten wat ik moet zeggen.*

En juist die derde is interessant.

Want: Je hoeft een lastig gesprek niet **perfect** te voeren. Je moet het wel voeren.



Een lastig gesprek bestaat eigenlijk uit twee gesprekken:

Gesprek 1 speelt zich af in je hoofd.

Wat gaat er gebeuren? Wat zal die ouder zeggen? Wat als hij boos wordt? Wat moet ik dan zeggen?

Gesprek 2 vindt daadwerkelijk plaats.

En heel vaak blijkt: het gesprek in ons hoofd was spannender dan het echte gesprek.

Dat betekent niet dat ieder gesprek makkelijk wordt.

Wel dat anticiperen op weerstand vaak meer spanning geeft dan de daadwerkelijke situatie.

Oefening – Wat zit er bij jou onder?
Kies één lastig gesprek uit.

Ik stel dit gesprek uit omdat ik bang ben dat:

.....

Wat ik eigenlijk niet wil meemaken is:

.....

Wat ik hoop dat vanzelf opgelost wordt:

.....

Wat kost het mij als ik het gesprek blijf uitstellen?

.....

Wat kost het de leerling/ouder/team als ik het niet bespreek?

.....



Die laatste twee vragen zijn belangrijk.
Je gaat van:

Ik wil dit gesprek niet voeren.

naar:

Wat gebeurt er als ik het níét voer?



MIJN UITSTELMETER

Hoe reageer jij als er een lastig gesprek nodig is? ♥



WELK GESPREK STEL IK UIT?

Wat gaat er door me heen als ik ernaar denk?

WAT HOUDT MIJ TEËN?

- ☐ Ik ben bang voor de reactie van de ander.
- ☐ Ik weet niet goed hoe ik moet beginnen.
- ☐ Ik wil de relatie goed houden.
- ☐ Ik wil het graag perfect doen.
- ☐ Ik heb geen tijd / het komt niet uit.
- ☐ Ik hoop dat het probleem vanzelf oplost.
- ☐ Anders, namelijk:

© DikkePluim trainingen 2020-2027

MIJN EERSTE STAP

Wat is één kleine stap die ik vandaag of deze week kan zetten?

Ik hoef niet te wachten tot ik geen spanning meer voel. Ik ga het gesprek voeren ... mét die spanning! ♥

DikkePluim



Mijn gedachten versus de werkelijkheid

Wat denk ik dat er gaat gebeuren?

- De ouder wordt boos.
- De leerling gaat in de aanval.
- Ik weet niet wat ik moet zeggen.
- Het wordt een conflict.
- De ouder vindt mij niet aardig.

Wat zou er ook kunnen gebeuren?

- De ouder is misschien vooral bezorgd.
- De leerling luistert misschien wel.
- Ik kan rustig aangeven dat ik erover nadenk.
- We kunnen verschillende meningen hebben zonder ruzie.
- De ouder kan mijn boodschap lastig vinden én mij professioneel vinden.

Ik weet niet wat er gaat gebeuren. Ik weet alleen dat ik het gesprek kan aangaan

Mini-oefening: mijn eerste stap

Welk gesprek moet jij eigenlijk voeren? En: Wat is één kleine stap die je deze week kunt zetten?

Bijvoorbeeld:

- de leerling aanspreken;
- een ouder uitnodigen;
- een telefoontje plannen;
- een collega aanspreken;
- het gesprek inplannen.

Dus niet:

Ik moet dit oplossen. Maar: ***Ik zet de eerste stap.***



Mini-oefening: mijn eerste stap

Welk gesprek moet jij eigenlijk voeren? En: Wat is één kleine stap die je deze week kunt zetten?

Bijvoorbeeld:

- de leerling aanspreken;
- een ouder uitnodigen;
- een telefoontje plannen;
- een collega aanspreken;
- het gesprek inplannen.

Dus niet:

Ik moet dit oplossen. Maar: ***Ik zet de eerste stap.***



DE “MOET IK DIT BESPREKEN?”-METER

Niet alles hoeft een gesprek te worden. Maar sommige dingen worden groter als je wacht. Gebruik deze meter om te kiezen wat je gaat doen. ♥



Ik heb iets belangrijks te bespreken.

WERKBLAD DIKKEPLUIM GESPREKSMODEL

Een goed gesprek begint niet met de juiste woorden, maar met de juiste intentie en een duidelijke structuur.

HET GESPREK IN 5 STAPPEN

- 1 VOORBEREIDEN**
Wat wil ik bespreken en waarom?

- 2 BEGINNEN**
Maak contact en leg uit waarom je het gesprek voert.

- 3 BESPREKEN**
Geef je boodschap duidelijk en luister naar de ander.

- 4 AFSPREKEN**
Maak samen duidelijke afspraken over gedrag en acties.

- 5 AFRONDEN**
Val samen, spreek waardering uit en maak een vervolgspraak als dat nodig is.


VOORBEREIDING

Wat wil ik bespreken?

Wat is het effect van het gedrag?

Wat is mijn doel voor dit gesprek?

Wat is voor mij belangrijk?



GAAN MET WEE STAND

De ander kan verschillend reageren. Blijf rustig en verbindend.

Mogelijke reacties:

- Boos
- In de verdediging
- Huilen
- Ontkennen
- Stil worden

Wat helpt mij?



NA HET GESPREK

Wat ging goed?

Wat wil ik de volgende keer anders doen?

Welke afspraak maken we voor de toekomst?



MIJN GESPREKSDREMPEL

Hoe spannend is dit gesprek voor mij?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet spannend Zeer spannend



MIJN EERSTE STAP

Wat is mijn eerste kleine stap die ik deze week zet?

Wanneer ga ik deze stap zetten?



Een lastig gesprek hoeft niet gemakkelijk te zijn. Maar met een goed gesprek maak je het verschil.



DikkePluim

DikkePluim trainingen 2026-2027





WERKBLAD MODULE 3 - MIJN DIKKEPLUIM GESPREK

Duidelijk, vriendelijk en met vertrouwen het gesprek voeren.



HET GESPREK IN 5 STAPPEN



VOORBEREIDING

- Wat wil ik bespreken?
- Wat zie ik gebeuren?
- Wat is het effect?
- Wat is voor mij belangrijk?
- Wat is mijn doel?

MIJN GESPREK

- 1 Wat zie ik? (feiten)
- 2 Wat is het effect?
- 3 Wat wil ik weten?
- 4 Wat heb ik nodig?
- 5 Wat spreken we af?

OMGAAN MET WEERSTAND

De ander kan verschillend reageren.
Blijf rustig en verbindend.

Mogelijke reacties:

- Angst
- In de verdediging
- Weigeren
- Ontkennen
- Stil worden

Wat helpt mij?

- ☐ Rustig ademen
- ☐ Eerst luisteren
- ☐ Erkenning geven
- ☐ Duidelijk blijven
- ☐ Terug naar de kern

MIJN GOUDEN ZIN

Ik zie..., dat heeft als gevolg...
ik wil graag weten hoe jij dit ziet,
en ik wil met je afspreken dat...

NA HET GESPREK

- ☐ Wat ging goed?
- ☐ Wat doe ik de volgende keer weer?
- ☐ Wat doe ik de volgende keer anders?
- ☐ Welke afspraak maken we voor de toekomst?

MIJN GESPREKSDREMPEL

Hoe spannend is dit gesprek voor mij?

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Helemaal niet spannend Zeer spannend

Een lastig gesprek hoeft niet perfect te zijn. Het wordt vaak makkelijker zodra je begint.

Oefenen met weerstand

Niet alleen bespreken. **Doen.**

Werk in drietallen:

De rol van docent: voert het gesprek

De rol van ouder/leerling geeft weerstand.

Observator (trainer of een collega) let op:

- bleef de docent rustig?
- werd de emotie erkend?
- bleef de boodschap overeind?
- werd de grens duidelijk aangegeven?



Ronde 1 – lichte weerstand

Ik ben het daar niet helemaal mee eens.

Ronde 2 – duidelijke weerstand

Ronde 3 – emotie *Dit vind ik echt onzin.*

U begrijpt helemaal niet wat dit met mijn kind doet!

Ronde 4 – boosheid

Ik ben hier echt woedend over!

Ronde 5 – grensoverschrijding

U bent gewoon een slechte docent.

Na iedere ronde:

Niet vragen: *Was het goed?*

Maar:

Wat deed jij waardoor het gesprek rustig bleef?

