

Hoe conflictvaardig ben ik?

1. Scoor jezelf met een schaal van 0 tot 3 op de verschillende aspecten van conflictvaardigheid. (0 = niet aanwezig, 1 = in geringe mate aanwezig, 2 = vaak aanwezig, 3 = altijd aanwezig)
2. Laat dit nog eens door vier andere mensen scoren: twee uit je privé en twee uit je werkcontext. Zorg ervoor dat niemand de scores van de anderen ziet zodat ze niet beïnvloed worden.
3. Tel alle scores per rubriek op.
4. Beslis op basis daarvan aan welke drie punten jij de komende twee weken bewust wil werken.

Scores ingevuld door:

ZELFREFLECTIE	A	B	C	D	E	Som
Kijkt kritisch naar eigen gedrag en standpunt.						
Leert van evaluatie door anderen en wijzigt op grond hiervan het eigen gedrag of de eigen standpunten.						
Onderkent eigen aandeel in conflict.						
Erkent vervelende trekjes van zichzelf en is zich bewust van kent het effect ervan op anderen.						
TOTAAL						

ZELFBEHEERSING	A	B	C	D	E	Som
Blijft zichzelf bij weerwerk en emoties van anderen. Kleineert of overschreeuwt zichzelf niet.						
Bewaart rust in moeilijke en escalerende situaties.						
Laat zich niet door anderen meeslepen.						
Weet privé en werk te scheiden. Weet zorgen uit de privé of uit het werk te scheiden.						
TOTAAL						

METACOMMUNICATIE OVER EMOTIES	A	B	C	D	E	Som
Is tijdens een gesprek in staat om afstand te nemen van de inhoud en om emoties te herkennen en te benoemen.						
Hanteert ik-taal en vermijdt verwijtende jij-taal.						
Registreert onderliggende bedoelingen en behoeften bij en kiest doelbewust om er rustig en nieuwsgierig op te reageren.						
Kan doelbewust escaleren of de-escaleren door humor te gebruiken, vragen te stellen, samen te vatten.						
TOTAAL						

DURF	A	B	C	D	E	Som
Durft te botsen. Gaat confrontaties en lastige onderwerpen niet uit de weg.						
Spreekt mensen op een zodanige manier aan dat er een doorbraak kan ontstaan.						
Komt zelfverzekerd over. Schiet niet in de verdediging en praat kalm zonder stemverheffing.						
Neemt risico's om succes te boeken, komt met voorstellen die afwijken van de heersende mening.						
TOTAAL						

ZELFMANAGEMENT IN CONFLICTEN	A	B	C	D	E	Som
Corrigeert eigen (escalerend) gedrag en uitspraken in conflicten.						
Voorkomt dat zaken uit de hand lopen door tijdig maatregelen te nemen, zoals tijdig hulp vragen aan anderen						
Onderkent het effect van loyaliteit; maakt bewust een afweging tussen verbinding (emotioneel) en binden (zakelijk).						
Concentreert zich op het huidige afgebakende conflict en haalt geen oude koeien uit de sloot.						
TOTAAL						

ONTWIKKELINGSBEREIDHEID	A	B	C	D	E	Som
Staat open voor nieuwe inzichten, zoekt naar nieuwe invalshoeken.						
Vraagt anderen om feedback en stelt eigen gedrag op basis daarvan bij.						
Toont zich nieuwsgierig naar andermans waarheden en naar kansen om verschillende waarheden in een verhaal te laten passen.						
Neemt uit vrije keuze doelbewust afstand van opvattingen die belemmerend (door)werken.						
TOTAAL						

RESULTAATGERICHT ONDERHANDELEN	A	B	C	D	E	Som
Vertaalt uitspraken en emoties van betrokkenen in termen van belangen en behoeften en onderhandelt daarover.						
Blijft gericht op het realiseren van beoogde resultaten. Checkt of voorgesteld resultaat voldoen aan achterliggende belangen en behoeften.						

Weegt eigen belangen en behoeften af tegen wederzijdse belangen en behoeften. Is zich bewust van de strategie van de ander.						
Weet hier en nu de situatie te benoemen in termen van voortgang naar het resultaat. Kan een situatie laten escaleren en de-escaleren om het resultaat te verbeteren						
TOTAAL						

Aan deze 3 punten zal ik de komende 2 weken bewust werken

1.
2.
3.

Bereid volgende vragen voor:

- Waarom kies ik deze competenties?
- Hoe ga ik daar aan werken?
- Hoe zullen mijn collega's merken dat ik eraan werk?
- Wanneer ga ik eraan werken?
- Wat verlies ik door aan deze competenties te werken?
- Welk effect zal mijn andere gedrag hebben op mijn collega's en cliënten?