

Enkele suggesties om collega's aan te spreken:

1. **Haal de emotie uit het gesprek**

Probeer de boodschap neutraal te brengen en niet verwijtend of aanvallend. Dat is geen goede basis voor een open gesprek.

2. **Informeer of de ander openstaat voor een gesprek**

'Heb je misschien even tijd? Want ik wil graag bespreken wat er net gebeurde.'

3. **Spreek in de ik-vorm; beschrijf wat je waarneemt aan feitelijk gedrag**

'Zojuist vroeg ik je om uitleg en krijg ik het antwoord dat je iets beters te doen hebt, waarna je wegloopt.'

4. **Maak duidelijk wat dat met je doet en of de ander dat begrijpt**

'Dat vond ik heel vervelend. Ik krijg dan het gevoel dat je geen respect voor me hebt. Begrijp je mijn gevoel?'

5. **Vertel welk gedrag je anders zou willen; maak daar samen afspraken over**

'Kun je de volgende keer als ik om uitleg vraag aangeven of je er tijd voor wilt maken en zo ja, wanneer.'