



deze week
gezond

**10 NUTTIGE TIPS
VOOR EEN GOED GESPREK**

Spreken is zilver én goud

Wist je dat een goed gesprek heel waardevol kan zijn? Het zorgt voor verbinding, verbetert je relaties, ruimt misverstanden uit de weg, voorkomt conflicten, vermindert stress en brengt zelfs rust in je hoofd. Kortom, een gesprek kost niets en brengt heel wat op, dus waar wacht je nog op?



Sara Van Wesenbeeck

Sara Van Wesenbeeck is life & business coach, professional organizer, mediator en auteur van 'Het handboek voor de spitsuurvrouw', 'Het slimme budgetboek', 'Het slimme organisatie boek' en 'Rust in je huis en je hoofd'. Met haar bedrijf Barking Dogs coacht ze je naar een gezond, gelukkig en succesvol leven.

www.barkingdogs.be

Over koetjes en kalfjes...

Praten over pietluttigheden lijkt misschien niet nuttig, maar het werkt wel. Koetjes en kalfjes zijn een makkelijk opstapje naar een dieper gesprek. En het werkt voor iedereen.

1. MAAK ER TIJD VOOR

Een goed gesprek is altijd nuttig en waardevol, maar vooral met een drukke agenda zul je er bewust tijd voor moeten maken.

2. GEEF DE ANDER AANDACHT

Laat je niet afleiden door je smartphone, door e-mails, door anderen die het gesprek komen storen. Geef je gesprekspartner 100 procent aandacht.

3. START HET GESPREK POSITIEF

Bijvoorbeeld met een compliment. Deze positieve noot is meteen een goede opener, zet de toon voor het gesprek, geeft je gesprekspartner een goed gevoel en werkt als belangrijk opstapje naar het vervolg van het gesprek.

4. LUISTER ACTIEF & GEÏNTERESSEERD

Echt luisteren is een van de beste vaardigheden die je kunt ontwikkelen. Door actief te luisteren, toon je dat je echt geïnteresseerd bent. Actief luisteren doe je door bijvoorbeeld met je hoofd te knikken of door af en toe 'ja' te zeggen.

5. LAAT JE LICHAAMSTAAL 'SPREKEN'

Praten doe je niet enkel met woorden, ook je lichaamstaal vertelt veel meer dan je denkt. Toon dat je open staat en ontvankelijk bent voor de ander. Maak en houd oogcontact tijdens het gesprek en sluit je niet af door bijvoorbeeld je armen voor je lichaam te kruisen.

6. LAAT DE ANDER AAN HET WOORD

Domineer het gesprek niet en overstep je gesprekspartner niet met eigen bemerkingen of anekdotes. Probeer niet voortdurend gelijk te krijgen of de ander voortdurend te onderbreken. De kans is groot dat die dan meteen afhaakt.

7. LEER JE GESPREKSPARTNER TIJDENS HET GESPREK KENNEN

Probeer in het gesprek beter te begrijpen wat de ander denkt of voelt. Dan pas voer je een echte dialoog en geef je je gesprekspartner een goed gevoel.

8. STEL VEEL (OPEN) VRAGEN

Om het gesprek gaande te houden, veel te weten te komen van je gesprekspartner en je interesse in de ander te onderstrepen, stel je veel vragen. Bij voorkeur zijn dat open vragen. Dat zijn vragen die niet met één enkel woord, zoals 'ja' of 'nee' beantwoord kunnen worden. Door de juiste vragen te gebruiken, geef je de ander de kans zelf veel te vertellen.

9. WEES JEZELF

Doe jezelf niet anders voor dan je bent, daar kijkt je ge-

spreekspartner zo doorheen. Wees eerlijk en oprecht, dat vormt een mooie basis voor een goed gesprek.

10. MAAK ER EEN GOEDE GEWOONTE VAN

Hou het niet bij één gesprek, maar maak er een goede gewoonte van om geregeld met anderen in gesprek te gaan. Daar wordt iedereen beter van. ■



©ISTOCK



©ISTOCK

Tijd voor een dutje: we zouden twee maal per dag moeten slapen

Volgens Australische onderzoekers moeten we gewoon twee maal per dag slapen. Dat zou veel beter zijn dan één (lang) stuk door te slapen en bovendien deden onze dat voorouders het al.

Wetenschappers menen dat twee aparte slaaperperiodes gedurende de dag heel wat voordelen bieden. "Twee maal per dag slapen zorgt voor twee periodes van verhoogde activiteit, creativiteit en waakzaamheid. Slaap je aan één stuk door – 8 uur per nacht – dan ken je ook een lange periode waarbij je wakker moet blijven, heb je last van slaperigheid gedurende de dag en neemt ook de productiviteit af", zeggen slaapexperts Dr. Melinda Jackson (van de Australische RMIT University), en Dr. Siobhan Banks (universiteit van Zuid-Australië). Volgens hen is het

idee dat iedereen 's nachts 8 uur zou moeten slapen iets dat pas recentelijk bedacht of ontstaan is, terwijl ons lichaam eigenlijk gemaakt is om twee maal per dag te slapen. Antropologen menen dat de industriële revolutie een einde maakte aan het tweemaal slapen per dag. En het fenomeen 'slapeloosheid' verscheen bovendien ook pas aan het einde van de 19de eeuw, toen we stopten met tweemaal te slapen per dag. Jackson en Banks geloven ook dat de Spanjaarden met hun traditionele siësta een voorbeeld zijn voor de rest van de wereld. Vlak na de middag zegt onze biologische klok immers dat het tijd is voor een dutje en worden we moe. Een paar uur slapen zorgt ervoor dat we volledig fris de rest van de dag doorbrengen. Ideaal zou een 'bi-fasische slaap' zijn, waarbij je twee aparte blokken van 4 uur over je dag (en nacht) verdeelt. Nu is het wel zo dat je niet zelf kiest wanneer je een dutje moet doen, dat bepaalt je lichaam voor jou. Het tweedelige slaapschema zou er in elk geval voor zorgen dat je productiever, minder gestrest en gezonder bent. Of we straks ook aan de baas kunnen vragen om tijdens de namiddag een viertal uurtjes te slapen, blijft nog de vraag natuurlijk. ■ (nt)

Is het idee van acht uur slapen per nacht achterhaald?