



Communicatie is er altijd en overal

Anneke van Montfort,
psychologe, geeft tips
voor een goede communicatie.

geen fouten maken”, “Ik kan niet tegen onzekerheid”, of “Iedereen moet mij aardig vinden”, rem je jezelf alleen maar af. Verstandig denken helpt je bij het bereiken van wat je wilt.

- **Openheid.** Overeenstemming tussen wat je zegt, wat je denkt en wat je meedeelt aan de ander. Geen goede communicatie zonder openheid. Hiervoor moet je niet te bang zijn voor wat anderen aan je zouden kunnen zien en wat je eigenlijk verborgen wilt houden, bijvoorbeeld onzekerheid. Want, zo kun jij je afvragen, is niet iedereen wel eens onzeker?
- **Duidelijkheid.** Laten merken wat jij van iets vindt, voor jezelf opkomen. Een goede communicatie vereist assertiviteit. Door onverstandige gedachtes als “Ik mag

- **Realiteitszin.** Weten wat je sterke en zwakke kanten zijn; in contact met anderen gebruikmaken van je kwaliteiten en rekening houden met je valkuilen. Door te vragen aan anderen hoe ze over je denken kun jij je zicht hierop verscherpen.

- Training ‘Bewust communiceren’.
- Workshops.
- Individuele begeleiding.
 - T: 0475-533829.
 - I: mont-fort.nl.