



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Desc² - Communicatie methode - betere communicatie in 5 stappen

De DESC² - methode is een manier om "assertief" te zijn, waarbij je spreekt vanuit de ik-boodschap en dit vanuit zo'n manier dat de andere zich niet aangevallen of gekwetst hoeft te voelen. Deze methode heb ik jaren geleden tijdens een opleiding geleerd en het valt mij erg op dat ik ze sinds kort vaker naar boven breng tijdens de bespreking met klanten en vrienden. De manier waarop men iets zegt (zogezegd assertief), geeft vaak aanleiding tot conflicten.. Misschien kan mijn tekst bijdrage tot een betere, geweldloze en vooral liefdevollere wereld...



Assertief zijn uit zich bij vele mensen door **agressief, onbeschoft, gewelddoel** opkomen voor hun mening en dit **zonder enig vorm van respect** voor de medemens.

Welnu, **assertief** zijn betekent voor mij naast het op een acceptabele - noem het geweldloze manier- grenzen aangeven voor anderen én jezelf. Maar het is meer ! Het vraagt zelfkennis, want als je je grenzen wilt aangeven, moet je weten wat je authenticiteit is. Wie ben ik en wat wil ik? Waarom gebeurt dit?

Het is **belangrijk oude gewoontes en gedragingen** die niet bijdragen aan je levensgeluk los te laten. Door assertief optreden wordt je je bewust van je eigen verantwoordelijkheid en schuift fouten niet af op anderen of de omstandigheden. Je wordt van medespeler de hoofdrolspeler van je eigen leven. Zelfrespect én respect voor de ander staat centraal bij assertiviteit; luisteren naar je eigen behoeftes en naar je lichaam en dat van ander. Je staat open voor de belangen en vragen van de ander en bent in staat een **win-win** deal af te sluiten die jezelf geen geweld aandoen en ook die van een ander niet. Niet alleen de inhoud, maar ook de mens is belangrijk. Niet alleen "ik", maar ook "jij" bent belangrijk.. Het "wij" staat centraal.

De **DESC2 methode** kan bijdragen tot een betere communicatie met iedereen. Het werkt bij je geliefde, je kinderen, in je zakenleven... en het is zeker de moeite waard om eens te proberen

DESC² methodiek

Describe

Beschrijf de **feiten** van de situatie

"ik stel vast dat....."

Emotions

Ook Express genoemd – aangeven hoe je de situatie ervaart, welke **emoties** je ervaart..

"ik voel mij daarbij....." → zus of zo !!

Solution

Ook Specify genoemd – beschrijf hoe je de **gewenste gedragsverandering** wilt / ziet

"ik stel voor dat....."

Consequentie

Aangeven wat de **POSITIEVE gevolgen** zijn van de gewenste gedragsverandering (of de negatieve gevolgen in de gewenste gedragsverandering niet plaatsvindt)

"Dat heeft als voordeel dat"

Contract ?

"Akkoord " ...Kan je hier mee akkoord gaan?

Een klein voorbeeldje:

1. Ik **stel vast** dat je bij elke afspraak te laat bent. Ik begrijp echter wel dat je het heel druk hebt.
2. Ik **voel mij** als jou vriendin hierin niet gerespecteerd. Op tijd komen is belangrijk voor mij. Het geeft aan, dat diegene waar je mee afspreekt "belangrijk" voor je is.
3. Ik **stel voor** dat je je agenda bv. een half uurtje eerder in alarm laat gaan
4. Dat heeft **als voordeel** dat je vroeg genoeg herinnerd wordt aan onze afspraak en dat je weet dat ik graag heb dat je op tijd komt. Het **positieve van deze manier**, is dat wij elkaar zien zonder al deze stress.
5. Wat vind je ervan ? Lijkt dit een haalbare kaart ? **Akkoord !**



Eddy Claesen

Family Business Advisor - Mediator

Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be