

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

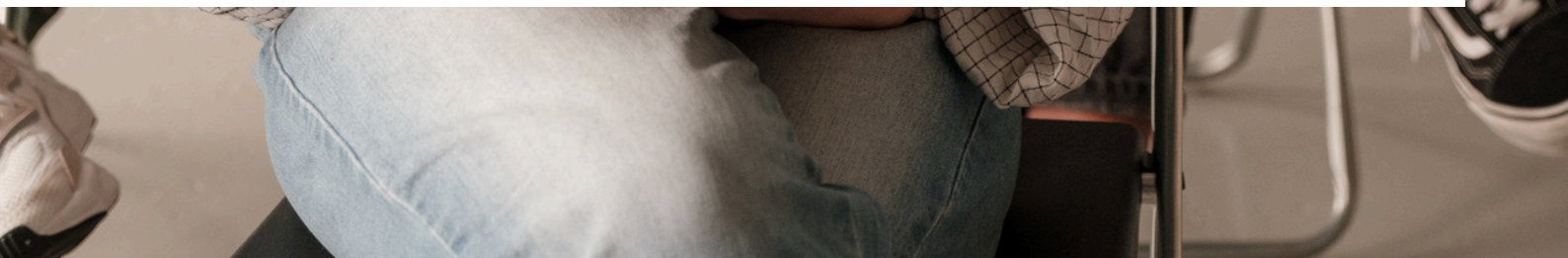
 Medegefinancierd door
de Europese Unie



Verhalen reflectie voor actief luisteren

In deze activiteit oefen je actief luisteren aan de hand van een verhaal. Vraag je mentee om een betekenisvol verhaal of een persoonlijke ervaring te delen. Jouw rol is om aandachtig te luisteren zonder te onderbreken.

Wanneer je mentee is uitgesproken, geef je een reflectie terug waarin je de belangrijkste thema's, gevoelens of perspectieven benoemt die ze hebben gedeeld. Zo laat je zien dat je hen begrijpt en hun ervaring waardeert.



Werkwijze:

- 1. Nodig je mentee uit om te delen:** Vraag je mentee om een verhaal te vertellen over iets dat voor hen betekenisvol is—zoals een recente prestatie, een uitdaging of een moment dat ze fijn vonden. Moedig hen aan om vrijuit te spreken, zonder zich zorgen te maken over details.
- 2. Oefen met diep luisteren:** Luister aandachtig naar hun verhaal en let op kernpunten, emoties en lichaamstaal. Het doel is om te luisteren zonder alvast een reactie te bedenken—richt je volledig op wat er gezegd wordt.
- 3. Reflecteer de hoofdthema's terug:** Na het verhaal geef je een korte terugkoppeling van de belangrijkste punten en gevoelens die je hebt opgemerkt. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:
 - *"Het klinkt alsof dat je een bepaald gevoel gaf..."*
 - *"Ik merkte dat je je echt trots/blij/gefrustreerd voelde over..."*
 - *"Wat ik hoor, is dat deze ervaring veel voor je betekende omdat..."*
- 4. Moedig verdere reflectie aan:** Stel een open vraag om je mentee aan te moedigen verder te denken, zoals:
 - *"Wat heb je hiervan geleerd?"*
 - *"Hoe voelde je je daarna?"*

Resultaat:

Deze activiteit helpt je om het perspectief van je mentee beter te begrijpen en te erkennen. Je leert dieper luisteren, waardoor je mentee zich gehoord voelt en met meer vertrouwen zijn of haar ervaringen deelt.

