



## Empathy mapping-oefening

De Empathy Mapping-oefening helpt je om je te verplaatsen in de emoties en het perspectief van je mentee. Nadat je mentee iets met je heeft gedeeld, maak je een Empathy Map om te verkennen wat ze in die situatie mogelijk voelen, denken, zeggen en doen.

Deze oefening helpt je om hun ervaring beter te begrijpen en een sterkere emotionele band op te bouwen.

## Werkwijze:

- 1. Luister naar een verhaal of uitdaging:** Vraag je mentee om een recente ervaring te delen—dit kan een uitdaging, succes of alledaagse situatie zijn.
- 2. Maak een Empathy Map:** Terwijl je mentee spreekt, denk na over de volgende vier elementen:
  - Voelen: Welke emoties ervaren ze mogelijk?
  - Denken: Wat zouden hun gedachten kunnen zijn in die situatie?
  - Zeggen: Wat spreken ze uit met hun woorden?
  - Doen: Welk gedrag of welke lichaamstaal laten ze zien?
- 3. Toon je inlevingsvermogen:** Als je mentee klaar is, geef dan terug wat jij begrepen hebt van hun gevoelens en gedachten. Bijvoorbeeld:
  - “Het lijkt erop dat je je [emotie] voelde toen dat gebeurde.”
  - “Het klinkt alsof je toen dacht aan [gedachte].”
- 4. Check of je het goed begrepen hebt:** Vraag of je het juist hebt geïnterpreteerd: “Klopt dat zo?” of “Is er nog iets dat je hierover wilt toevoegen?”

## Resultaat:

Deze oefening helpt je om onuitgesproken emoties en gedachten van je mentee beter te begrijpen. Je creëert een veilige ruimte waarin ze zich gehoord en gewaardeerd voelen. Het versterkt het vertrouwen en verdiept jullie band.

