

Lichaamstaal-checkpoints

In deze activiteit maak je een checklist met positieve non-verbale signalen, zoals een ontspannen houding, open handgebaren en knikken. Tijdens je mentorgesprekken oefen je bewust met deze signalen en vink je ze af terwijl je ze gebruikt.

Na afloop reflecteer je op hoe comfortabel en effectief elk signaal voor jou aanvoelde. Deze oefening helpt je om positieve lichaamstaal aan te leren die vertrouwen en openheid stimuleert in je mentorschapsrelaties.

Werkwijze:

- 1. Kies 1–2 lichaamstaalsignalen om op te focussen:** Kies elke dag of week één of twee non-verbale signalen om mee te oefenen, zoals knikken, ontspannen houding of oogcontact. Focus per dag op één signaal om je bewustzijn en comfort stap voor stap op te bouwen.
- 2. Oefen in alledaagse situaties:** Pas de gekozen signalen toe tijdens dagelijkse interacties—denk aan vergaderingen, informele gesprekken of momenten waarop je naar iemand luistert. Probeer de signalen op een natuurlijke manier in je lichaamstaal te verwerken.
- 3. Reflecteer aan het einde van de periode:** Sta aan het einde van je gekozen dag of week stil bij hoe het ging:
 - Welke signalen gingen je gemakkelijk af?
 - Merkte je bepaalde reacties bij anderen toen je ze gebruikte?
 - Wat vond je lastig aan het inzetten van bepaalde signalen?
- 4. Volg je voortgang:** Houd een eenvoudig dagboekje of notitie bij waarin je je reflecties en vooruitgang noteert per periode.

Resultaat:

Deze activiteit helpt je om positieve lichaamstaalgewoonten te ontwikkelen die vertrouwen en openheid bevorderen in je mentorschap. Je gesprekken worden hierdoor ondersteunender, waardoor je mentee zich gehoord en gewaardeerd voelt.



Checklist Lichaamstaal:

- Ontspannen houding:** Houd je schouders laag en vermijd het kruisen van je armen.

- Open handgebaren:** Gebruik natuurlijke, open handbewegingen om je verhaal te ondersteunen.

- Knikken:** Knik af en toe om te laten zien dat je luistert en betrokken bent.

- Comfortabel oogcontact:** Houd oogcontact zonder te staren.

- Licht voorover leunen:** Toon interesse zonder de persoonlijke ruimte te overschrijden.

- Glimlachen:** Glimlach om een vriendelijke en open sfeer te creëren.

- Spiegelen:** Neem subtiel de houding of gebaren van je mentee over om een gevoel van verbinding op te bouwen.

- Gezichtsuitdrukkingen:** Gebruik passende mimiek die laat zien dat je aandacht hebt en meevoelt.

- Toon van je stem:** Gebruik een rustige en stabiele stemtoon die openheid en steun uitstraalt.

- Persoonlijke ruimte respecteren:** Houd voldoende afstand om een comfortabele en professionele omgeving te waarborgen.

- Vocale aanmoedigingen:** Gebruik klanken zoals “mm-hmm” of “ik begrijp het” om het gesprek te stimuleren zonder te onderbreken.

-

Checklist Lichaamstaal: