



Voor de Oogst
van Morgen

Het geheim van overtuigend luisteren

Innovatielab Voor de oogst van morgen
Maandag 8 november 2019
Nieuwegein



Overlegorgaan
Fysieke Leefomgeving



Voor de Oogst
van Morgen

Wat is het innovatielab?

<https://www.youtube.com/watch?v=MTIs89iiJTw>



Overlegooraan
Fysieke Leefomgeving



Voor de Oogst
van Morgen

Vier niveaus van luisteren

Niveau 1: luisteren uit gewoonte	'Downloading', gewoonte oordelen		Herbevestiging van oude meningen en oordelen
Niveau 2: luisteren van buitenaf	Feitelijk luisteren, verschillen opmerken	Open mind	(nieuwe) informatie ontkrachten
Niveau 3: luisteren van binnenuit	'Empathisch luisteren'	Open heart	Zien door de ogen van de ander, emotioneel verbinden
Niveau 4: luisteren vanuit de bron	'Generatief luisteren'	Open will	Verbinden met een zich aandienende toekomst



Voor de Oogst
van Morgen

Luister empathisch

https://www.youtube.com/watch?v=2-QiQxmSo_U



Voor de Oogst
van Morgen

Basecamp oefening, 15 min.

Ga in een groepje van 4 personen zitten.

Om de beurt heb je 2 minuten spreektijd. Je spreekt vanuit jezelf, je hoeft niemand aan te kijken. De rest is stil (reageert niet) en luistert diep.

Daarna is het 30s. stil, en is de volgende aan de beurt.

Daarna heb je 5 minuten om samen na te praten.

Tijd wordt centraal bijgehouden.

Vragen: Lukt het om diep/empathisch te blijven luisteren? Wat valt je op bij jezelf? Wat heb je gezien in het filmpje? Wat raakt je? Wat herken je?



Voor de Oogst
van Morgen

Open kunnen luisteren

Helpt

Nieuwsgierigheid
Compassie
Moederzorg

Open mind
Open heart
Open will

Helpt niet

(Ver)delering
Synisme
Angst



Voor de Oogst
van Morgen

Luisteroefening

- Luisteren met je hoofd: maak contact met je eigen nieuwsgierigheid, luister 'eerlijk' en 'waarachtig'. Feiten.
- Luisteren met je hart: maak contact met je compassie, luister met oprechte empathie, respect en liefde voor de verteller. Emoties.
- Luisteren met je buik: maak contact met je moed, luister open voor wat zich aandient, en met ontspanning richting het onbekende. Energie.



Journaling

3 vragen

Voor de Oogst
van Morgen



Voor de Oogst
van Morgen

Meer weten?

Over het innovatielab:

Youtube: Voor de oogst van morgen (eigen kanaal)

www.oogstvanmorgen.net

info@oogstvanmorgen.net

Over Theorie U:

www.presencing.org

Over OFL

www.overlegorgaanfysiekeleefomgeving.nl