

# Eén-op-één-gesprekken doet u zo

## Vijf handvatten

voor een één-op-één gesprek

Hoe vliegt u een één-op-één gesprek met uw medewerker over leefstijl en vitaliteit nou aan? Er zijn enkele handvatten die u daarvoor kunt inzetten. Leest u mee?

- ✓ Begin met het aanbieden van een luisterend oor en ga op basis van gelijkwaardigheid het gesprek in. Wees daarbij oprecht nieuwsgierig én geïnteresseerd. Stel vragen zoals:
  - Hoe gaat het met je?
  - Zit je lekker in je vel?
  - Zijn er zaken waar je tegenaan loopt?
  - En zo ja, is werk dan de oorzaak, of speelt er thuis misschien iets?
- ✓ Blijf altijd objectief en vul geen zaken in voor uw medewerker.
- ✓ Laat ongevraagd advies en uw oordeel achterwege.
- ✓ Bevorder de eigen regie van uw medewerker door bijvoorbeeld te vragen wat er nodig is om zijn of haar wens op het gebied van leefstijl en/of vitaliteit invulling te geven.
- ✓ En is het gesprek voorbij? Maak dan concrete afspraken. Dus: wie doet wat? En wanneer spreekt u opnieuw met elkaar af om het vervolg te bespreken?

## 14 goede vragen

### Algemene 'check-in' vragen

1. Hoe gaat het vandaag? Hoe ging het vorige week?
2. Wat houdt je deze week bezig?

### Richtlijn vragen

3. Heb je vertrouwen in de richting die het bedrijf kiest?
4. Wat vind jij van de toekomstvisie van ons bedrijf?

### Proces vragen

5. Waar kreeg je energie van in je rol als..?
6. Waar werd je uitgedaagd?
7. Wat werkte voor jou en wat juist niet?

### Relatie gerelateerde vragen

8. Zijn er interacties op de werkvloer die je wilt bespreken?
9. Heb je advies voor mij?

### Carrièregerichte vragen

10. Waar zie je jezelf over twee jaar, wat komt er in je op?
11. Is er iemand in de organisatie (of daarbuiten) waar je van wil leren?

### Vragen om mee te eindigen

12. Wat staat er gepland tussen nu en de volgende keer dat we elkaar ontmoeten?
13. Waar kan ik je in die tussentijd mee helpen?
14. Is er iets waar we het nog niet over hebben gehad en waar je het de volgende keer over wilt hebben?

Meer over de 14 vragen van Klaas Koster kunt u vinden op:  
<https://www.vitalogisch.nl/14-goede-vragen-bij-één-op-één-gesprekken/>

