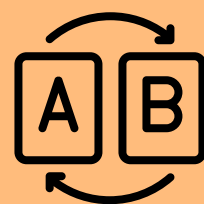




Lezen

- Wat is de feitelijke kern van het bericht?
- Zit er emotionele lading, framing of verwarring in?



Kiezen

- Moet ik feitelijk herhalen wat de afspraak is?
- Moet ik een grens + consequentie stellen?
- Kan ik dit bericht negeren of alleen kort afsluiten?



Reageren (kort en zakelijk)

- Feit: herhaal de afspraak in 1 zin.
- Verwachting: benoem concreet wat jij nodig hebt (bedrag, handtekening, datum).
- Consequentie: (alleen indien nodig): wat er gebeurt als het niet wordt uitgevoerd.
- Afsluiten: kort en neutraal ("Fijn dat het zo geregeld is").



Controleren

- Is mijn antwoord maximaal 2-3 korte zinnen?
- Heb ik me niet laten verleiden tot verdedigen of discussie?
- Heb ik neutraal en duidelijk afgesloten?



💡 Ezelsbrug:

F.V.C.A. →

Feit –

Verwachting – Consequentie –
Afsluiten

Checklijst Communicatie

met dwingende personen