

Inclusieve Communicatie

Inhoudsopgave

01 INTRODUCTIE

Een korte introductie van het onderwerp Inclusieve Communicatie.
Een overzicht van de activiteiten voor de huidige workshop.

02 ACTIVITEITEN

Beschrijvingen van de activiteiten in de training om het begrip van de deelnemers over het onderwerp te bevorderen en instructies om ze uit te voeren.

03 REFLECTIE

Reflectie over de behandelde onderwerpen en de kennis die de deelnemers tijdens de training hebben opgedaan.

04 SAMENVATTING

Een korte samenvatting van de kennis, vaardigheden en attitudes die tijdens de sessie werden verworven.

01. INLEIDING

Inclusieve communicatie: Bouwen aan een inclusieve werkcultuur.



Leerresultaat

Wat leer je vandaag?

Deze les helpt je om de belangrijkste termen met betrekking tot inclusieve communicatie te definiëren, de invloed van taal en toon op de werkplek te begrijpen, micro-agressies te herkennen en te vermijden, middelen voor intrapersonale communicatie te identificeren die kunnen helpen bij het opbouwen van een inclusieve werkcultuur, en het belang van non-verbale communicatie te begrijpen om inclusieve communicatie te bevorderen.

Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Belangrijke termen voor inclusieve communicatie
- Impact van taal en toon op de werkplek
- Micro-agressies en microbevestigingen
- Intrapersoonlijke communicatie en non-verbale communicatie
- Actief luisteren



Inclusieve Communicatie

Inclusie betekent meer dan alleen een diverse mix van mensen in een organisatie. Het gaat over het creëren van een omgeving waarin iedereen zich welkom, gerespecteerd en gewaardeerd voelt.

Inclusieve Communicatie is een benadering die streeft naar "het creëren van een ondersteunende en effectieve communicatieomgeving, gebruikmakend van alle beschikbare communicatiemiddelen om te begrijpen en begrepen te worden".

Inclusieve communicatie op de werkplek bevorderen



- **Actief luisteren:** Zich bewust inspannen om de perspectieven en zorgen van anderen volledig te begrijpen, te erkennen en erop te reageren.
- **Bewustzijn:** Wees je ervan bewust waar er barrières kunnen zijn. Je zou kunnen beginnen met onbewuste vooroordelen.
- **Denk aan je publiek:** Pas je aan aan de specifieke behoeften van de mensen met wie je wilt communiceren.
- **Inclusief taalgebruik:** Vermijd taalgebruik dat stereotypen versterkt of onbedoeld discrimineert.
- **Inclusief leiderschap:** Als je manager bent, ben je verantwoordelijk voor het bevorderen van inclusieve communicatiestijlen, voor het duidelijk maken van verwachtingen op de werkplek en voor het creëren van een gastvrije en open cultuur in je organisatie.
- **Ontwikkel empathie:** Dit zal je helpen om dingen vanuit het perspectief van anderen te zien en beter te communiceren.

Micro-aggressie and Microbevestiging

- **Micro-agressies** beschrijven kleine maar kwetsende gedragingen of opmerkingen tegen een gemarginaliseerde groep.
- **Microbevestigingen** zijn kleine positieve acties en opmerkingen die aantonen dat we om onze collega's geven. Ze omvatten knikken, gezichtsuitdrukkingen, woordkeuzes en stembuigingen die betrokkenheid, zorgzaamheid en luisteren uitstralen.



02.

ACTIVITEITEN

- Belangrijke termen verkennen
- Invloed van taal en toon
- Micro-agressies en microbevestigingen
- Non-verbale communicatie



Activiteit 1 - Belangrijke termen verkennen

Deze activiteit is bedoeld om deelnemers te helpen bij het definiëren van belangrijke termen met betrekking tot inclusieve communicatie, zoals culturele competentie, actief luisteren en empathie.

Activiteit 1 Instructies

Stap 1 De trainer beschrijft de belangrijkste termen met betrekking tot inclusieve communicatie, zoals culturele competentie, actief luisteren en empathie.

Stap 2 De trainer geeft voorbeelden van elke term en moedigt deelnemers aan om hun eigen voorbeelden te delen.

Stap 3 Deelnemers krijgen hand-outs en worden gevraagd om hun eigen definities van elke term op te schrijven.



Activiteit 2: De impact van taal en toon op de werkplek

Deze activiteit is bedoeld om deelnemers te laten begrijpen hoe taal en toon de relaties en cultuur op de werkplek kunnen beïnvloeden.

Activiteit 2 Instructies

Stap 1 Bespreek de invloed van taal en toon op de werkplek en hoe dit de relaties en cultuur op de werkplek kan beïnvloeden.

Stap 2 Bekijk video's van verschillende communicatiestijlen en vraag de deelnemers om de toon en de impact ervan te identificeren.

Stap 3 Verschillende communicatiescenario's naspelen, inclusief positieve en negatieve toon.



Activiteit 3: Micro-agressies en microbevestigingen

In deze activiteit verkennen we micro-agressies en microbevestigingen en hoe deze de relaties en cultuur op de werkplek kunnen beïnvloeden. Micro-agressies zijn subtiele, vaak onbedoelde uitingen van discriminatie, terwijl microbevestigingen uitingen van inclusie zijn die iemands identiteit en waarde bevestigen. Door deze gedragingen te herkennen, kunnen we een meer inclusieve werkcultuur creëren.

Activiteit 3 Instructies



Stap 1 Micro-agressies definiëren en voorbeelden geven van hoe ze zich op de werkplek kunnen manifesteren.

Stap 2 Bespreek hoe microbevestigingen gebruikt kunnen worden om de impact van micro-agressies te verzachten.

Stap 3 Geef casestudies van werkplekscenario's en vraag de deelnemers om voorbeelden van micro-agressies en microbevestigingen te identificeren.



Activiteit 4: Non-verbale communicatie

In deze activiteit verkennen we manieren om inclusieve communicatievaardigheden op de werkplek op te bouwen. We zullen ons richten op non-verbale communicatie, zoals lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen, en hoe deze inclusieve communicatie kunnen bevorderen. We zullen ook bespreken hoe je communicatie kunt aanpassen aan de behoeften van anderen en hoe je intrapersoonlijke communicatie kunt beheren om een inclusieve werkcultuur op te bouwen.

Activiteit 4 Instructies

Stap 1 Bespreek het belang van non-verbale communicatie, waaronder lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen en toon.

Stap 2 Ontvang rollenspelkaarten met verschillende communicatiescenario's, speel verschillende scenario's terwijl je non-verbale communicatie integreert.

Stap 3 Oefen met het aanpassen van hun communicatiestijl aan de behoeften van verschillende mensen.

Activiteit 4 Rollenspel



Verdeel je in groepjes van 2 en speel de onderstaande scenario's terwijl je non-verbale communicatie integreert:

- klant & ober*
- collega & collega die net promotie heeft gekregen*
- manager & teamlid*
- werknemer & werkgever*

Activiteit 4 Scenario's

Rol 1: Je bent een **klant** en je bent **niet tevreden over de service** die je hebt gekregen in een restaurant. Je kunt non-verbale communicatie gebruiken zoals fronsen, je hoofd schudden, je armen over elkaar slaan of wijzen naar het probleem om je ongenoegen en ontevredenheid te tonen.

Rol 2: Je bent een **collega** en je wilt **iemand feliciteren** met zijn promotie of prestatie. Je kunt non-verbale communicatie gebruiken zoals high-fiven, vuiststoten, juichen of je wenkbrauwen optrekken om je opwinding en bewondering te tonen.

Rol 3: Je bent een **manager** en je wilt je **team motiveren** om harder en slimmer te werken. Je kunt non-verbale communicatie gebruiken zoals rechtstaan, gebaren maken, hardop spreken of positieve lichaamstaal gebruiken om je zelfvertrouwen en enthousiasme te tonen.

Rol 4: Je bent een **werknemer** en je wilt om **opslag of promotie vragen**. Je kunt non-verbale communicatie gebruiken zoals je professioneel kleden, een goede houding aannemen, glimlachen of oogcontact maken om je competentie en geloofwaardigheid te tonen.

Actief luisteren (Overzicht)

Actief luisteren is van groot belang voor inclusieve communicatie. Enkele van de belangrijkste kenmerken zijn:

- De context creëren en een band schepen
- Richt je op de spreker en houd oogcontact
- Begrip tonen door verbale en non-verbale signalen
- Samenvatten en verhelderen
- Reageer gepast en vermijd onderbrekingen



Activiteit 5 Instructies

Stap 1 Luister naar een korte lezing over actief luisteren, de definitie ervan en het belang voor inclusieve communicatie op de werkplek.

Stap 2 Speel een spel over actief luisteren met de facilitator.

Stap 3 Feedback geven en ontvangen voor actief luisteren.



Oefen actief luisteren

- Deze activiteit omvat een gefaciliteerde oefening om actieve luistervaardigheden te ontwikkelen die een inclusieve werkomgeving vergemakkelijken.



Activiteit 6 Instructies



Stap 1 Werk samen en deel een persoonlijke ervaring of verhaal met je partner terwijl hij of zij actief luistert.

Stap 2 Nadat de verteller klaar is, vat de luisteraar samen wat hij heeft gehoord en deelt hij zijn gedachten en gevoelens over wat hij heeft gehoord.

Stap 3 De deelnemers wisselen van rol en herhalen de oefening.

Barrières identificeren voor actief luisteren

- Deze activiteit is bedoeld om deelnemers te helpen veel voorkomende communicatiebarrières op het werk te identificeren en manieren te verkennen om ze te slechten.



Activiteit 7 Instructies

Stap 1 Luister naar een korte lezing over veelvoorkomende barrières voor actief luisteren, zoals afleidingen en vooroordelen.

Stap 2 Doe mee aan een brainstormsessie.

Stap 3 Geef en ontvang feedback op de oefening.



Activiteit 8 Instructies

Stap 1 Deel je persoonlijke strategieën om barrières voor actief luisteren te overwinnen en bespreek ze met de groep.

Stap 2 Ontvang aanvullende tips om barrières te overwinnen en deel je eigen tips.



03. REFLECTIE

Wat hebben we geleerd?

- Wat heb je het meeste geleerd van deze workshop en hoe ben je van plan dit toe te passen op je werkplek?
- Welke strategieën ga je gebruiken om micro-agressies te herkennen en erop te reageren, en om micro-affirmaties op je werkplek te bevorderen?
- Wat heb je geleerd over actief luisteren en de rol ervan bij het bevorderen van inclusieve communicatie op de werkplek?

04.

SAMENVATTING

Wat weet je nu?



Aan het einde van deze workshop zou je een beter begrip moeten hebben van de belangrijkste concepten met betrekking tot inclusieve communicatie, waaronder culturele competentie, actief luisteren, empathie en non-verbale communicatie. Je bent in staat micro-agressies en microbevestigingen op de werkplek te herkennen en beschikt over strategieën om hierop te reageren. Je zou in staat moeten zijn om je communicatie aan te passen aan de behoeften van anderen en om intrapersonlijke communicatie te managen om een inclusieve werkcultuur op te bouwen. Je moet nu in staat kunnen zijn om communicatiebarrières te identificeren, actieve luistervaardigheden te tonen en strategieën toe te passen om deze barrières te overwinnen.

DANK JE





THINK GLOBAL ACT LOCAL
DIVERSITY MANAGEMENT

