

*Communiceren over
kwetsbaarheid*

**MDT NOORD
NEDERLAND EVENT**

swom

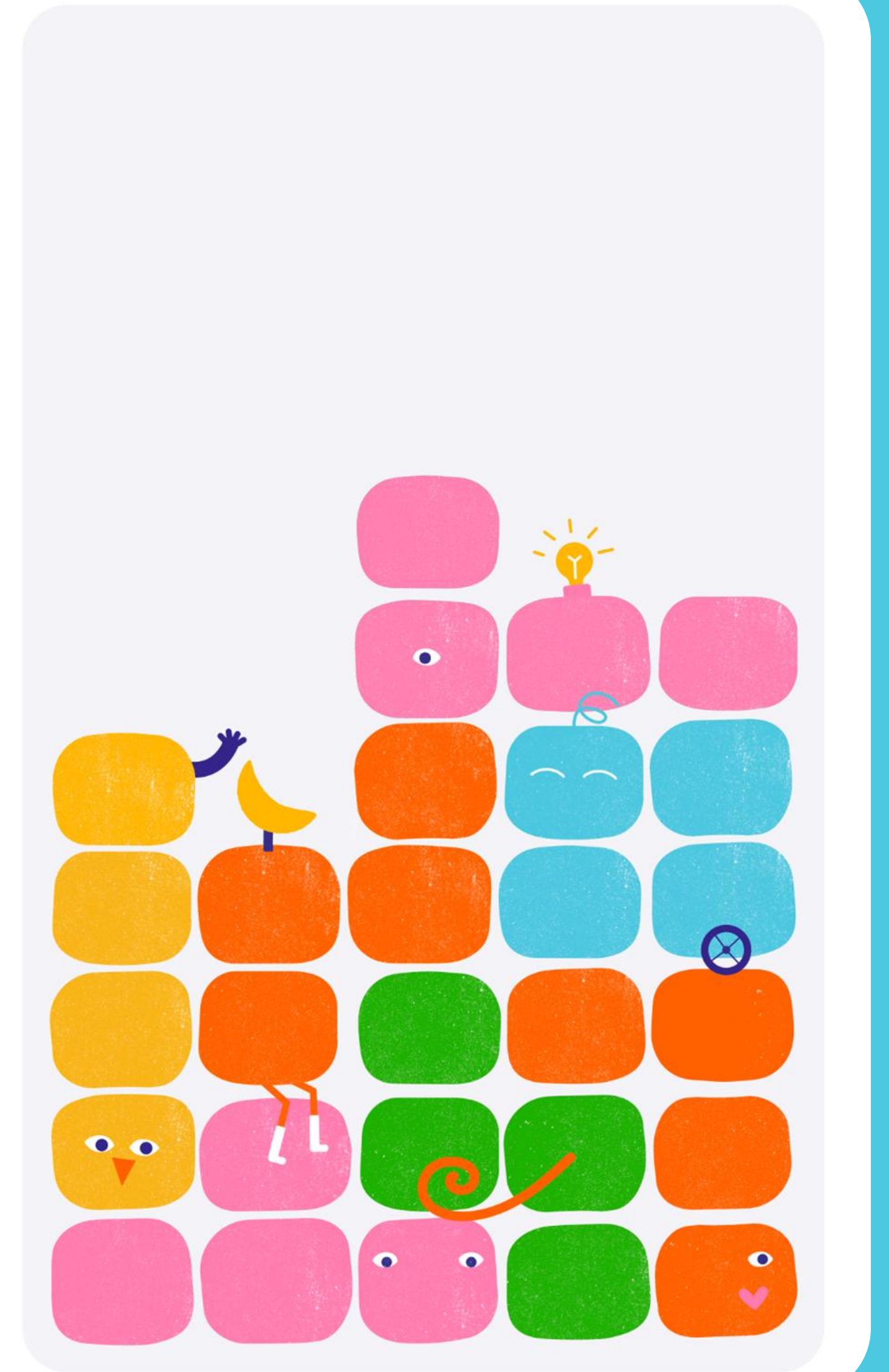
EVEN voorstellen



Sari Gomis
Adviseur Instroom & Coach



Mezelf kwetsbaar voelen is spannend, maar levert bij openheid vaak zoveel verbinding op





**Wij geloven in
een inclusieve
maatschappij,
*waar iedereen
meedoet!***

WIJ HELPEN **talenten door ...**

NAAR *WERK*
OF STAGE

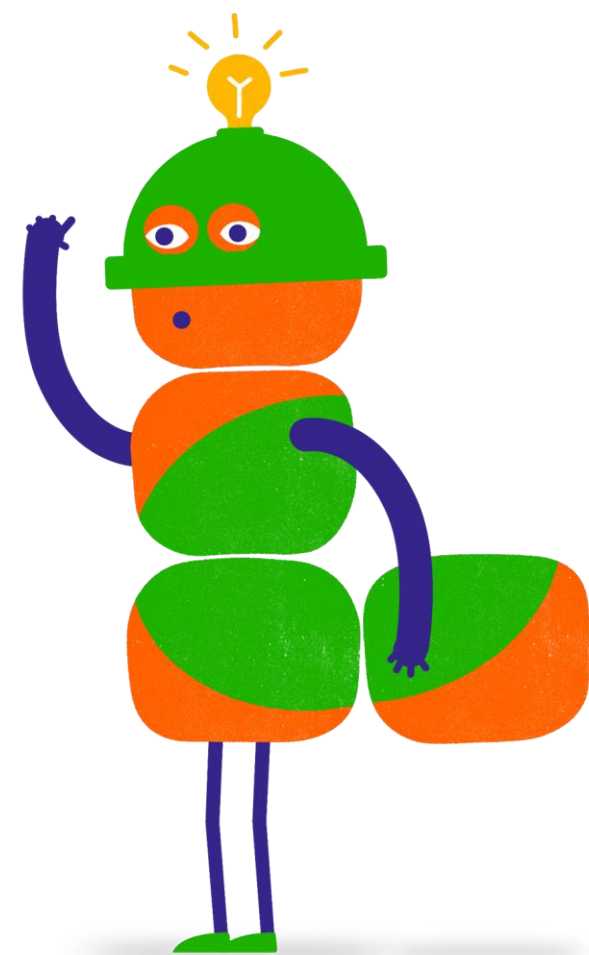
COACHING
TIJDENS WERK

ONTWIKKELLEN
TALENT

BOOSTEN *ZELF-*
VERTROUWEN

swom

SWOM MAAKT **verschil door...**



TALENTEN
te coachen



WERKGEVERS
te begeleiden



BELEIDSMAKERS
te spreken

BEDENK EENS VOOR JEZELF

Wat kost het mij of heeft het mij mogelijk gekost om me niet kwetsbaar op te stellen richting vrienden, familie of mijn werkgever?

Liedje van Daisz ([YouTube](#)):

Ik heb zo vaak even niet voor mij gekozen en mezelf daarmee aan de kant gezet en wat belangrijk was voor mij zo weggeschoven tot ik mezelf afvroeg: 'Wat wil je écht?'

Hand omhoog: *eens*

Hand omlaag: *niet eens*



PRATEN OVER

*kwetsbaarheid is veiligheid
voor nodig*

Hand omhoog: *eens*



Hand omlaag: *niet eens*



JE MOET BEKWAAAM ZIJN
wanneer je communiceert
over kwetsbaarheid

Hand omhoog: *eens*

Hand omlaag: *niet eens*

IN EEN PROFESSIONELE
omgeving is het tonen van
kwetsbaarheid een risico

Hand omhoog: *eens*

Hand omlaag: *niet eens*



ALS IK PRAAT OVER
kwetsbaarheid en de ander
begrijpt mij niet dan geef ik op

Hand omhoog: *eens*



Hand omlaag: *niet eens*



KWETSBAARHEID TONEN
*betekent niet altijd dat je alles
hoeft te delen*

Hand omhoog: *eens*

Hand omlaag: *niet eens*



**WETEN WAT JE NODIG
hebt om op prettige wijze te
kunnen functioneren is voor
iedereen belangrijk**

TIPS van ons

swom

FACILITERINGSBEHOEFTE

Iedereen heeft faciliteringsbehoeften dus jij en ik ook! Benoem wat nodig is van je omgeving (privé/werk) om je prettig te voelen en goed te kunnen functioneren.

Boek: *‘Vertel ik het wel of vertel ik het niet’ van Anita Hubner*

Online tool: [Coral 2.0](#) - *‘Vertel ik het wel/niet?’*

FOCUS OP KWALITEITEN

van jezelf, de ander en daarmee de kracht van ‘kwetsbaarheid’.

SAMEN nadenken

swom

SCHRIJF OP:

*welke **3 oplossingen** kun je vanaf morgen toepassen om drempels te verlagen en kansengelijkheid te bevorderen voor kwetsbare jongeren?*

Maak kleine groepjes en neem onderstaande vragen mee als overweging:

- Wat zie jij als gelijke behandeling?
- Wanneer wordt iemand gelijk behandeld en hoe herken je dit?
- Hoe kun je gelijke behandeling bevorderen voor kwetsbare jongeren?
- Welke tips heb jij nog het gebied van communiceren over kwetsbaarheid die je kunt inzetten?

AFSLUITING & VRAGEN

BEDANKT voor je aanwezigheid!

Benieuwd naar ervaringen van onze talenten? Bekijk onze SWOMTV of volg ons op social media.

Even sparren of aanmelden?
instroom@swom.nl
<http://www.swom.nl/aanmelden>

**ALLEMAAL
ANDERS
IEDEREEN**

op zijn plek

**De Fabriek,
James Wattstraat 4
8912 AR Leeuwarden**

**Bekijk onze nieuwe
website: swom.nl**

swom