

Checklist Oplossingsgericht werken

In welke mate is het me de afgelopen week/maand/ ½ jaar gelukt het volgende toe te passen?
Geef dit aan op een schaal van 0 tot 10:

Algemene technieken en houding:	
Erkenning geven aan de cliënt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Belangrijke woorden v.d. cliënt te spiegelen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
De verantwoordelijkheid voor het probleem bij de cliënt laten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nieuwsgierig zijn naar de ideeën v.d. cliënt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Het taalgebruik v.d. cliënt gebruiken	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
De cliënt volgen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Non-verbaal de cliënt bevestigen of aanmoedigen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bewustzijn van de eigen lichamelijke spanning/ontspanning	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mezelf een ontspannen houding toe staan	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Open vragen stellen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Doorvragen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Stiltes laten vallen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Samenvatten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Parafraseren	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
OG technieken en houding:	
Positief relabelen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Naar oplossingen zoeken i.p.v. naar problemen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Naar oplossingen vragen i.p.v. naar problemen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
De niet-weten-houding toepassen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Uitgaan van de veerkracht (resilience) v.d. cliënt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Uitgaan van positieve bedoelingen v.d. cliënt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Directe complimenten geven aan de cliënt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Indirecte complimenten geven aan de cliënt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Toekomstgerichte vragen stellen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Schaalvragen stellen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Uitzonderingsvragen stellen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Doelgerichte vragen stellen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Schaalvragen stellen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Concretiseringsvragen stellen (hoe, wie, wat, wanneer, waar?)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Relatievragen stellen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Continueringsvragen stellen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Resources (hulpbronnen/competenties) navragen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Theorie v.d. flowchart toepassen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bewust zijn van de huidige hulpverleningsrelatie	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bewust handelen n.a.v. de waargenomen hv-relatie	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10