**Module 3 – Pilaren van vertrouwen**

Werkblad 3.1 ‘Ontdek je vertrouwenstaal’

*We hebben net samen gekeken waardoor vertrouwen wordt opgebouwd. De mate waarin jij ervan uitgaat dat:*

1. *iemand competent is - Bekwaamheid*
2. *doet wat hij/zij zegt - Betrouwbaarheid*
3. *open communiceert - Openheid*

*definieert jouw vertrouwen in de ander. We gaan nu samen kijken welke van deze drie factoren bij jou en bij de ander de grootste invloed heeft.*

**Mijn vertrouwenstaal**

1. Denk aan een persoon die je echt vertrouwt. Wat in/bij deze persoon maakt dat jij je vertrouwd voelt? Kan je dit koppelen aan een van de drie factoren?
2. Ga terug naar een situatie waarin je ervoer dat jouw vertrouwen in de ander afnam/knapte. Welke van de drie factoren was vooral in het geding voor jou?
3. Kijk naar bovenstaande antwoorden om te beslissen wat jouw vertrouwenstaal is (en leg uit voor jezelf). Dus wat is voor jou belangrijk als het gaat om vertrouwen in een relatie. Wat kan jij daarin betekenen en wat heb je van de ander nodig?:
4. Wat zou je met de ander bespreekbaar willen maken zodat de ander meer gaat begrijpen over jouw vertrouwenstaal?
5. Neem persoon A en B in gedachten. Welke vertrouwenstalen hebben zij volgens jou?

Persoon A:

Persoon B:

1. Ga na of er een onderlinge match of mismatch in vertrouwenstalen is tussen jou en persoon A/B. In geval van een mismatch, wat kan jij eraan doen?