

Opkomen voor je mening/ grenzen stellen

Je weet niet goed hoe jij je mening kunt zeggen op een fatsoenlijke manier, je probeert nee te zeggen maar het lukt je niet echt goed? Dan is de DESC methode iets voor jou. Via de DESC methode kun je duidelijk aangeven wat een situatie met je doet en benoemen hoe je het anders zou willen.

Describe

Beschrijf de FEITEN van de situatie

"Ik stel vast dat...."

Emotions

Geef aan welke EMOTIES je hierbij ervaart

"Ik voel mij daarbij...."

Solution

Beschrijf de GEWENSTE VERANDERING OF OPLOSSING

"Ik stel voor dat..."

Consequentie/afsprak

Geef aan wat de POSITIEVE GEVOLGEN zijn

"Dat heeft als voordeel dat...."

AKKOORD

"Ben je hiermee akkoord?"

Opkomen voor je mening/ grenzen stellen

Oefeningen aan de hand van de DESC.

Je spreekt iedere vrijdag af om iets te gaan drinken, echter ben je heel erg moe omdat je al weken teveel werkt en nooit naar jezelf luistert. Je weet dat vriendin erop staat dat jullie zeker iedere week gaan. Je gaat de boodschap geven dat je deze week niet mee gaat.

Describe

Emotions

Solution

Consequentie/afsprak

Opkomen voor je mening/ grenzen stellen

Oefeningen aan de hand van de DESC.

Je denkt helemaal iets anders over het nieuwe project, je hebt een schitterend idee, maar je durft deze niet aan te halen omdat je leidinggevende zich autoritair opstelt. Je vraagt nu om een overleg.

Describe

Emotions

Solution

Consequentie/afsprak

Opkomen voor je mening/ grenzen stellen

Oefeningen aan de hand van de DESC.

Je wordt in het zak gezet door de uitbater van een café bij jou op de hoek. Je merkte meermaals dat hij je steeds meer aanrekende, maar nu gaat het over een groot bedrag van 20 euro. Je beslist om er iets van te zeggen.

Describe

Emotions

Solution

Consequentie/afsprak