

# Met je leidinggevende in gesprek over je (werk-)omgeving

Soms merk je dat iets in je (werk-)omgeving niet goed gaat. Of je wilt iets veranderen, maar je weet niet precies hoe. Het helpt om hierover te praten met je leidinggevende, een HR-medewerker of een vertrouwenspersoon binnen de organisatie. Maar het kan ook lastig zijn om daarover te beginnen.

Deze gesprekskaart helpt je om het gesprek voor te bereiden en te beginnen. Je hoeft het niet perfect te doen. Het belangrijkste is dat je de eerste stap zet. Daarna kan je samen kijken wat er mogelijk is.

1

## Bedenk waar je het over wilt hebben

Het helpt om vooraf al na te denken over het gesprek. Deze vragen kunnen daarbij helpen:

- *Wat gaat goed?*
- *Wat vind je lastig?*
- *Wat zou je graag anders willen? En waarom?*

Denk ook na over vragen die je zou willen stellen tijdens het gesprek.

2

## Vraag om een gesprek

Vraag om een afspraak. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

- *Mag ik een keer met je praten over mijn werk? Ik wil graag kijken hoe het beter kan.*
- *Ik wil graag even praten over hoe het met mijn werk gaat.*

Het is ook mogelijk om iemand van HR of personeelszaken bij het gesprek te vragen.

3

## Het gesprek beginnen

Je kunt het gesprek bijvoorbeeld zo beginnen:

- *Ik werk hier met plezier, maar ik merk dat ik tegen een paar dingen aanloop.*
- *Ik wil graag met je praten over mijn werk (of loopbaan). Ik wil kijken hoe het beter kan voor mij.*

Vertel daarna waar je tegenaan loopt en wat je graag anders zou willen (en waarom). Wees zo concreet mogelijk en geef voorbeelden.

4

## Samen nadenken over oplossingen

Vraag je gesprekspartner om mee te denken. Je kunt bijvoorbeeld vragen:

- *Wat kunnen we doen om deze dingen te veranderen?*
- *Wie gaat wat doen om deze dingen te veranderen?*
- *Is er ondersteuning of begeleiding mogelijk?*

Belangrijk: Schrijf samen op welke afspraken je hebt gemaakt. Maak ook een volgende afspraak als dat nodig is.