

● VOOR STERKERE GESPREKKEN

50

krachtige check-in vragen

Voor meetings, trainingen & één-op-één gesprekken.

 2 min leestijd

50 vragen + 2 bonus

6 categorieën

Direct te gebruiken

GEMAAKT DOOR

Communicatiehelden

BEGIN ELK GESPREK GOED

De meeste meetings beginnen met **iets anders.**

▮▮ De meeste meetings beginnen met:
"Kunnen jullie mijn scherm zien?"

Zonde.

Want een sterke check-in zorgt voor:

WAT HET OPLEVERT

Sterke check-ins zorgen voor

- meer verbinding
- meer veiligheid
- scherpere gesprekken
- betere samenwerking
- minder vergadermodus, meer echte aandacht

GEBRUIK ZE BIJ

Daarom maakten wij deze gratis download met 50 krachtige check-in vragen.

- teammeetings
- trainingen
- intervisie
- coachgesprekken
- heidagen
- één-op-één gesprekken

Kort. Praktisch. Verdiepend. Soms **luchtig**. Soms **confronterend**.
Altijd **menselijk**.

VRAGEN 1 — 10

Energie & gevoel

10 vragen

01 Welke 3 woorden beschrijven jouw binnenkant vandaag?

02 Welk weertype is het momenteel in jouw hoofd?

03 Waar ben jij vandaag dankbaar voor?

04 Op welke batterijstand sta jij vandaag?

05 Wat geeft jou vandaag energie?

06 Wat kost jou momenteel energie?

07 Welke emotie vraagt vandaag de meeste aandacht?

08 Hoe kom jij vandaag deze ruimte binnen?

09 Waar zou jij vandaag meer van willen voelen?

10 Wat heb jij vandaag nodig om goed mee te kunnen doen?

VRAGEN 11 — 20

Werk & focus

10 vragen

11 Wat vraagt vandaag het meeste energie van je?

12 Wat is jouw belangrijkste focuspunt vandaag?

13 Wat zou jij vandaag willen afronden?

14 Waar wil jij vandaag helderheid over krijgen?

15 Welke taak schuif jij momenteel voor je uit?

16 Waar ben jij op dit moment trots op?

17 Wat houdt jou momenteel bezig buiten deze meeting?

18 Wat verdient vandaag meer aandacht?

19 Waar wil jij vandaag “nee” tegen zeggen?

20 Wat zou jouw collega's vandaag over jou moeten weten?

VRAGEN 21 — 30

Persoonlijk & verdiepend **10** vragen

21 Wat had je gisteren willen zeggen, maar slikte je in?

22 Welke vraag leeft momenteel in jou?

23 Waar verlang jij momenteel naar?

24 Welke overtuiging mag jij vandaag loslaten?

25 Waar wil jij milder voor jezelf in zijn?

26 Welke keuze stel jij momenteel uit?

27 Wanneer voelde jij je deze week écht gezien?

28 Wat zou je vaker hardop willen zeggen?

29 Wat houdt jou soms wakker?

30 Wat mag vandaag iets lichter?

VRAGEN 31 — 40

Luchtig & verrassend

10 vragen

31 Welk dier past vandaag bij jou en waarom?

32 Wat zeggen jouw schoenen over jou vandaag?

33 Als jouw stemming een muzieknummer was, welk nummer zou dat zijn?

34 Welke emoji vat jouw week samen?

35 Welke kleur past vandaag bij jouw energie?

36 Als vandaag een filmgenre was, welk genre zou het zijn?

37 Wat heeft jou vanochtend al verrast?

38 Welke titel zou deze week krijgen als het een boek was?

39 Welke superkracht zou vandaag handig zijn?

40 Wat zegt het object naast jou momenteel over jou?

VRAGEN 41 — 50

Team & verbinding

10 vragen

41 Wat waardeer jij momenteel in iemand uit dit team?

42 Wat helpt jou om je veilig uit te spreken?

43 Wanneer werk jij het prettigst samen?

44 Wat maakt een overleg voor jou zinvol?

45 Wat zijn redenen waarom je nu liever niet in deze vergadering zou zitten?

46 Welke afspraak zouden wij als team vaker mogen nakomen?

47 Wat mogen collega's vaker van jou vragen?

48 Wat heb jij nodig van anderen om goed te kunnen werken?

49 Welke kleine overwinning mogen we vandaag vieren?

50 Welke energie neem jij mee deze meeting in?

TWEE EXTRA VRAGEN VOOR ONDERWEG

Bonusvragen

51

Welke persoon is jou heel dierbaar en waarom?

52

Hoe ziet jouw ideale wereld eruit na deze vergadering?

BONUS-TIP

Sterke check-ins hoeven niet zwaar te zijn.

Juist een simpele vraag kan zorgen voor meer openheid, scherpte en verbinding.

Want mensen die zich gezien voelen... communiceren beter.

Communicatiehelden

Sterker door beter communiceren.
Miscommunicatie de wereld uit.

We helpen je graag met relaties *sterker* maken!

Doe mee met een van onze leergangen, bijvoorbeeld effectief communiceren waarin motiverend gesprek, feedback en vergaderen onderdeel zijn van het programma. Of stel een maatwerkteamtraining samen. Wat sowieso een goed idee is; kom kennismaken. Je bent van harte welkom tijdens onze proeverij.

Kom naar de proeverij →

Effectief Communiceren →

Maatwerk-team-training →