MODULEBESCHRIJVING

Op gelijke voet met collega's, leidinggevende en AI

Adaptieve module | ~20 min

Op gelijke voet met elkaar praten versterkt het vertrouwen en het vermogen om samen vooruit te komen. Toch gaat dat niet vanzelf, zeker niet met twee belangrijke gesprekspartners: de eigen leidinggevende en de eigen AI-assistent. Deze module maakt met de vier levensposities van Eric Berne de "win-win" concreet, de enige gezonde houding. Ze laat zien dat medewerkers die houding kunnen vasthouden tegenover collega's, klanten en beslissers, en dat ook AI, als spiegel van onze houding, pas op gelijke voet het beste geeft.

LEERDOELEN

01 De vier levensposities van Eric Berne onderscheiden en "plus/plus" herkennen als de enige gezonde en duurzame relatie.

02 Ook tegenover uw leidinggevende op gelijke voet blijven en zeggen dat u het oneens bent, zonder u klein te maken of aan te vallen.

03 Op gelijke voet samenwerken met uw AI-assistent: met besef van zijn sterke punten en grenzen, een kritische blik en wederzijds respect.

04 De "plus/plus"-houding dagelijks vasthouden door uzelf te waarderen, compassie te tonen en ook tegenover toxische posities op gelijke voet te blijven.

DOELGROEP

Iedereen die leidinggevenden, collega's en AI met evenveel zelfvertrouwen als respect wil benaderen.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Philomène is operator in een blikjesfabriek. Haar leidinggevende Matilde laat het team weten dat de reserveonderdelen voortaan in het andere gebouw liggen en vraagt om feedback vóór vrijdag. Philomène is bang dat de productielijn dan lang stilligt. Twee collega's hebben Matilde al bedankt. Wat moet Philomène doen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- De 4 levensposities (+/+, +/-, -/+, -/-) – transactionele analyse van Eric Berne, "OK Corral"-matrix van Franklin H. Ernst (1971).
- De +/+-positie toepassen op de relatie met uw AI-assistent – Afthonios-methode.
- Onenigheid uiten zonder u klein te maken of aan te vallen – geïnspireerd op de DESC-methode (Bower & Bower, 1976).
- 3 hefbomen om de +/+-positie te versterken: zelfwaardering, compassie, vasthouden aan een gelijkwaardige houding – coachingpraktijk van Afthonios.

BRONNEN & REFERENTIES

- Eric Berne – "Transactional Analysis in Psychotherapy" (1961), basis van de transactionele analyse
- Thomas A. Harris – "I'm OK, You're OK" (1967), maakte de levensposities bekend bij een breed publiek
- Franklin Ernst – "OK Corral"-matrix (1971)
- Eric Berne – "Classification of positions", Transactional Analysis Bulletin (1962): de vier levensposities

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 16 oktober 2026