



OplossingsKracht – voor de gewenste (zelf)steun

OplossingsKracht is een krachtig instrument voor betere communicatie, echte steun en meer eigenaarschap. Het instrument helpt mensen om helder te zijn in wat ze nodig hebben – én beter aan te sluiten bij de ander. In gesprekken schieten we vaak in een vaste manier van reageren. De een analyseert, de ander voelt mee, een derde denkt in oplossingen en weer een ander gaat meteen iets doen. Dat kan botsen – of langs elkaar heen gaan. Met OplossingsKracht leer je afstemmen: welke steun is nu écht gewenst? En hoe zet je de ander in eigen kracht met de nodige zelfsteun.

Vier vormen van luisteren en communiceren

OplossingsKracht maakt zichtbaar welke soorten steun er zijn:

- Analytisch: ordenen, duiden, risico's benoemen
- Emotioneel: erkennen, luisteren, ruimte geven
- Creatief: win-win-win, ideeën, perspectief openen
- Praktisch: daadkracht, actie, aanpakken, uitvoeren

Je leert deze vormen herkennen, benoemen en bewust inzetten. Niet alleen voor de ander, maar ook voor jezelf. Zo ontstaan gesprekken die verbinden, versterken en vooruithelpen.

Wat maakt dit instrument zo krachtig?

- Het maakt communicatie zachter én duidelijker
- Het zorgt voor aandacht zowel op de taak als op de relatie
- Het versterkt zelfreflectie, zelfregie en vergroot de oplossingskracht
- Het brengt mensen in gesprek over wat ze écht nodig hebben
- Het verdiept gesprekken, geeft meer inzicht, voorkomt misverstanden, weerstand en stress
- Het zorgt voor meer plezier, veiligheid en energiegevende samenwerking

Met OplossingsKracht geef je gesprekken richting én diepte. Je leert feiten en gevoelens naast elkaar te zetten. Je luistert beter, spreekt helderder, en bouwt aan vertrouwen – zonder te verzanden in advies of oordeel. Steun geven wordt doeltreffender. Steun vragen wordt makkelijker. En zelfsturing wordt vanzelfsprekender.

OplossingsKracht is ontwikkeld door Ingeloes Bense van De PreventieCoach en wordt succesvol toegepast in zorg, onderwijs, overheid en bedrijfsleven. Het werd genomineerd als effectieve praktijk voor het versterken van werkplezier en het voorkomen van werkstress.

“Goede steun begint met afstemmen. Verandering begint met eigenaarschap.”

Meer weten wat OplossingsKracht voor jou, je organisatie, je relatie kan betekenen? Neem gerust contact op. We geven je graag de gewenste steun.

Met vriendelijke groet,
Ingeloes Bense

De PreventieCoach OplossingsKracht voor energiegevende ontwikkeling in organisaties.
Mecklenburglaan 94 3843BP Harderwijk
<https://www.linkedin.com/in/ingeloes/>
Mobiël 0651089862
Info@preventiecoach.nl
www.preventiecoach.nl