

Werk en mantelzorg? Bereid het gesprek goed voor

Praktische tips voor het gesprek met je leidinggevende

Werk en mantelzorg combineren kan soms veel vragen. Een goed gesprek met je leidinggevende helpt om samen te kijken wat jij nodig hebt en wat werkbaar is. Met deze tips bereid je het gesprek voor, breng je je wensen in kaart en maak je samen duidelijke afspraken.

Tips voor de voorbereiding van het gesprek



Bedenk van tevoren wat je wilt bereiken. Zoek antwoord op de volgende vragen:

- › Van welk probleem heb je momenteel het meeste last bij het combineren van zorg met werk?
 - › Wanneer zou 'het probleem' 'geen probleem' meer zijn?
 - › Wat is negatief voor je als het probleem langer blijft bestaan?
 - › Aan welke oplossingen denk je zelf? Wat is jouw wens?
 - › Verplaats je in je leidinggevende. Het gaat om een win-win situatie voor jou én je werkgever.
- Vragen die je aan jezelf kunt stellen: hoe denk je dat hij/zij tegenover je zorgtaken en oplossing(en) staat? Welke belangen zouden bij hem/haar een rol spelen? En wat kun jij doen, zodat het voor jullie beiden een goede en werkbare situatie is en blijft?



Tips voor tijdens het gesprek



- › Neem initiatief, draag eigen ideeën aan.
- › Luister naar eventuele adviezen en tips.
- › Zoek samen naar een (alternatieve) oplossing.
- › Maak afspraken over of, hoe en wie de collega's inlicht.
- › Stel een proefperiode voor om nieuw gemaakte afspraken uit te proberen.



Bereid je gesprek online voor

Gebruik de Gespreksvoorbereider van Werk & Mantelzorg. Met praktische vragen en tips krijg je scherper wat je wilt bespreken met je leidinggevende. www.werkenmantelzorg.nl/gespreksvoorbereider