

PRO-ACTIVITEIT IN ACTIE

VERGROOT JE CIRKEL VAN INVLOED

MET

Glenn Vergoossen

HEAD OF CONSULTANCY



**Landelijke
Vereniging van
Vertrouwenspersonen**
ondersteunen & professionaliseren



Wij stellen mensen en organisaties
in staat hun **potentieel te realiseren.**

De uitdagingen die er het meest toe doen

Alles wat we doen, is erop gericht om onze klanten succesvol te laten zijn op deze vier belangrijke gebieden.

1

Het ontwikkelen van **inspirerende leiders** op elk niveau.

2

Het stimuleren en versterken van **eigenschappen van effectiviteit** bij ieder individu.

3

Het bouwen aan een inclusieve **cultuur van hoog vertrouwen**.

4

Het creëren van helderheid tussen strategie en gedrag, om hun **belangrijkste doelen** te bereiken.





De 7 eigenschappen van effectief leiderschap™



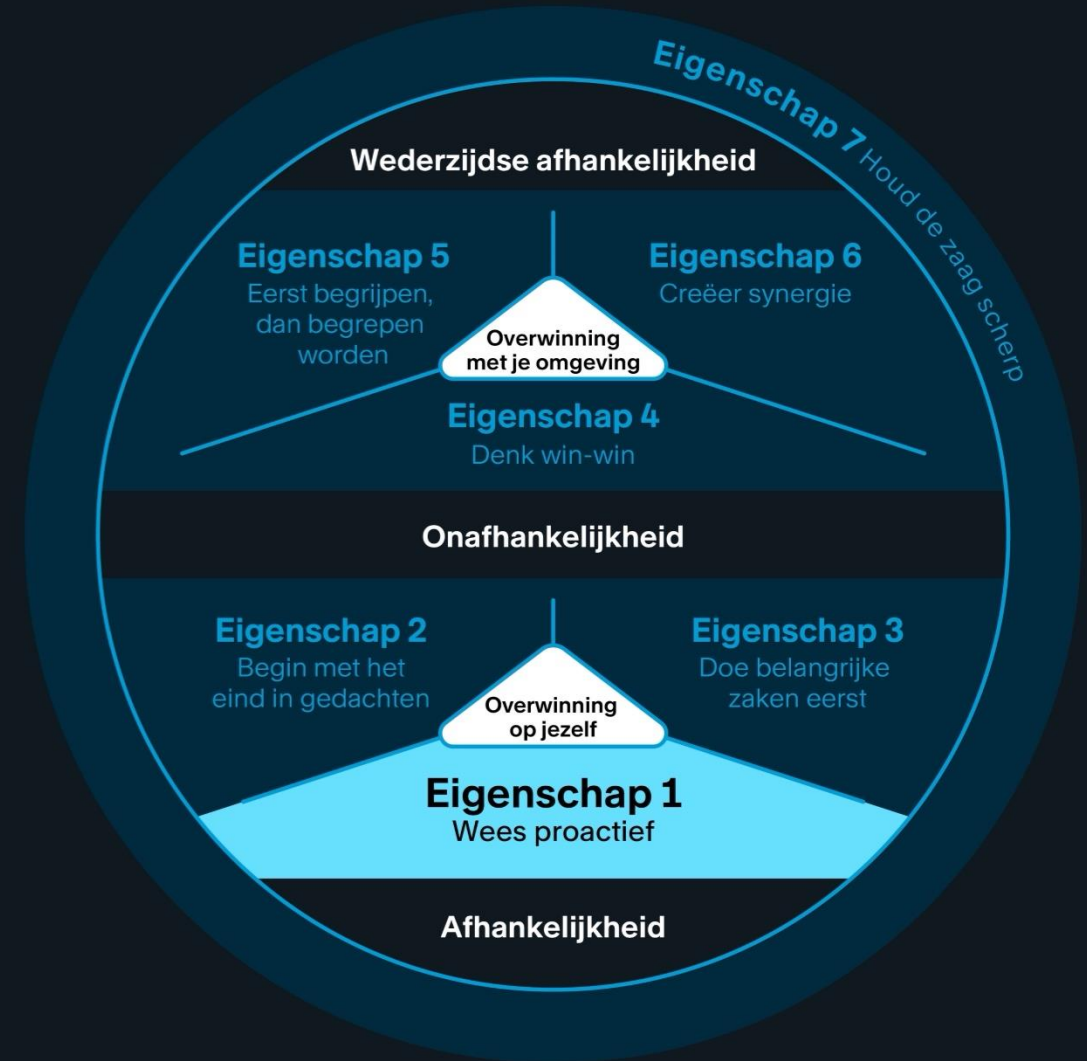
EIGENSCHAP 1

Wees proactief™

Het principe van keuze

Eigenschap 1

Wees proactief



Doorsnee paradigma

Zo is het nu eenmaal
en ik kan er niet veel
aan veranderen.

+

Zeer effectief paradigma

Ik ben in staat om
mijn reactie te kiezen.



EIGENSCHAP 1

Toepassingen



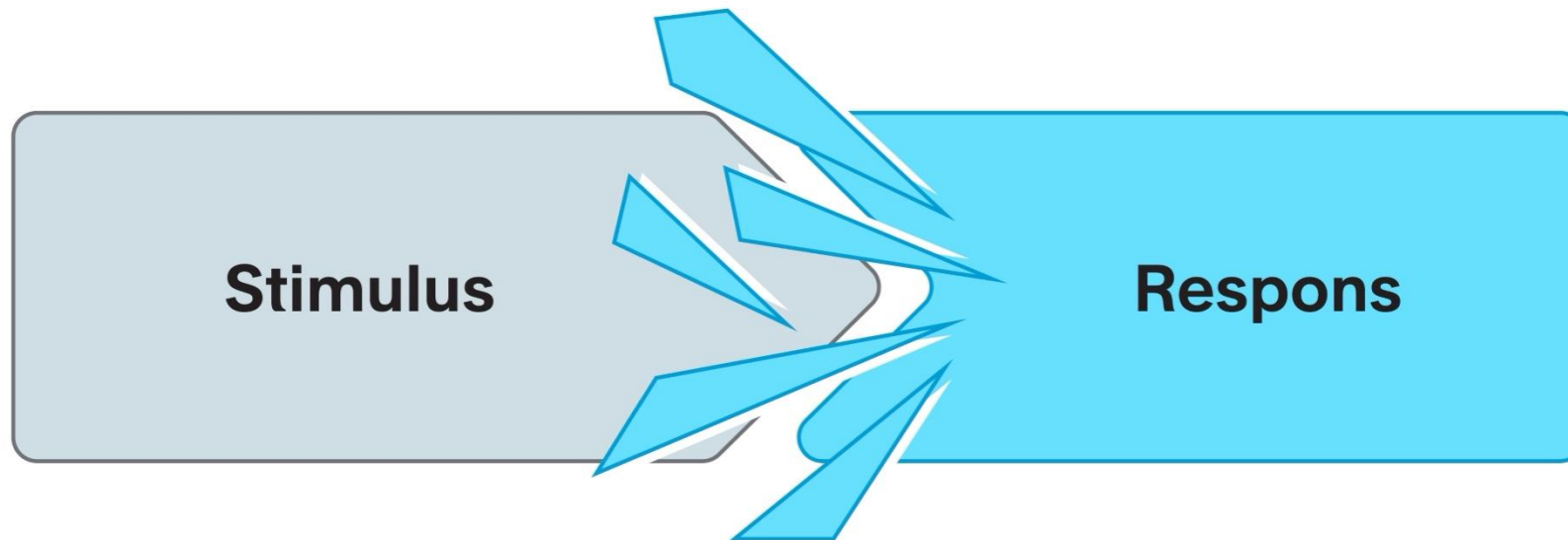
Pauzeer en reageer



Focus op je
cirkel van invloed



Gebruik proactieve taal



Reactieve reacties

- Antwoorden zonder na te denken
- De situatie vermijden
- Anderen de schuld geven
- De verantwoordelijkheid afschuiven
- In de verdediging schieten
- Afhaken



Manieren om te pauzeren

- Tel tot 10
- Ga even wandelen
- Haal diep adem
- Kijk naar buiten
- Let op signalen van je lichaam
- Doe mindfulness-oefeningen

TOEPASSEN IN DE PRAKTIJK

Oefenen met pauzeren

Kies je uitdaging:

1. In welke situatie of relatie heb je de neiging om automatisch in plaats van proactief te reageren?

Stel je plan op:

1. Hoe ga je de volgende keer in deze situatie of relatie pauzeren voordat je reageert? (Bijv. ademhalingsoefeningen doen, naar buiten kijken, tot 10 tellen, enz.)
2. Hoe ga je jezelf eraan herinneren om te pauzeren?



Mensen die gedurende een paar weken oefeningen doen om hun zelfbeheersing te versterken, scoren beter bij zelfbeheersingstests en geven aan dat hun leven op meerdere gebieden is verbeterd.

Roy F. Baumeister, *sociaal psycholoog*

*Baumeister, Roy F. "Self-Control—the Moral Muscle."
The British Psychological Society.*



EIGENSCHAP 1

Toepassingen



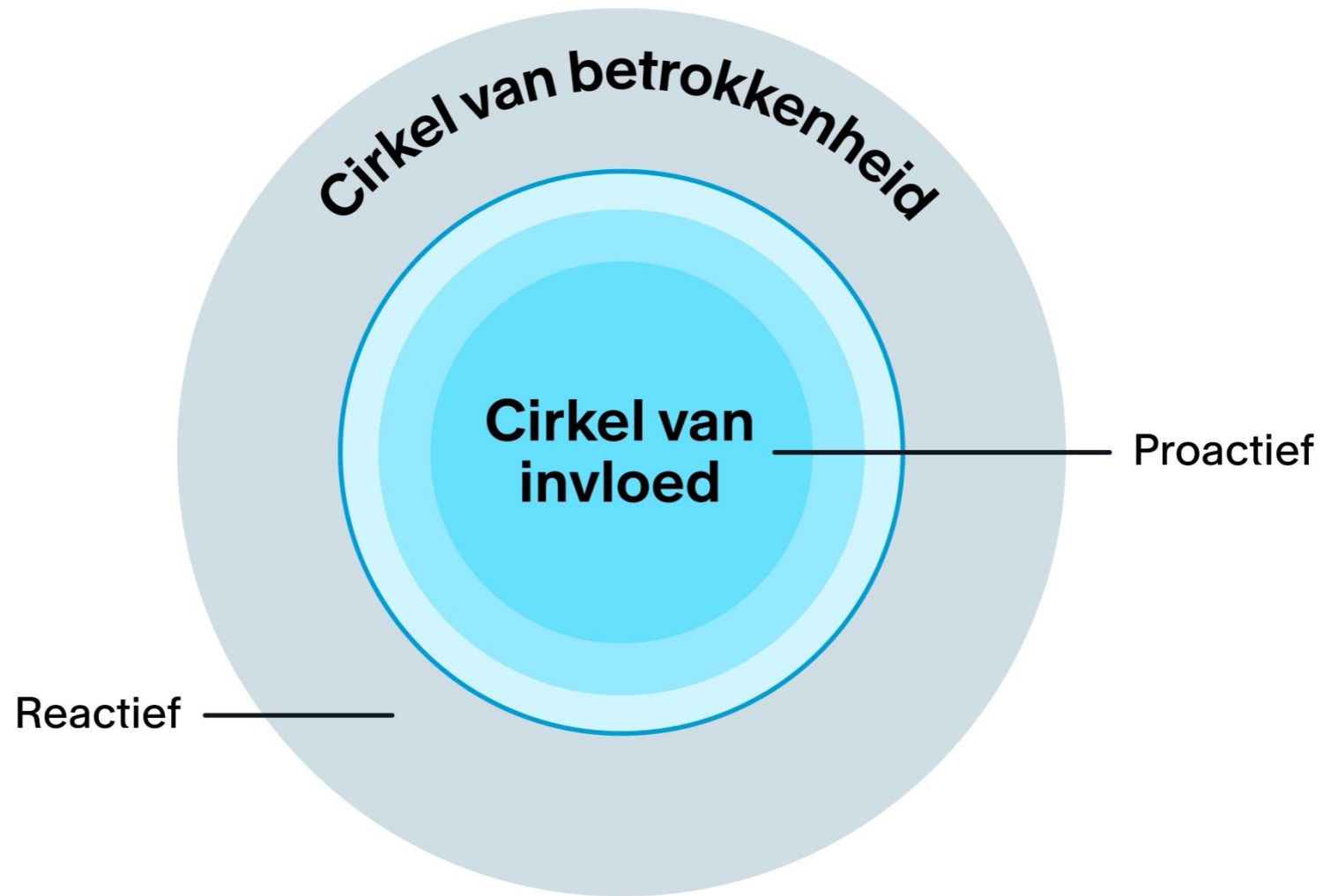
Pauzeer en reageer



**Focus op je
*cirkel van invloed***



Gebruik proactieve taal



EIGENSCHAP 1

Toepassingen



Pauzeer en reageer



Focus op je
cirkel van invloed



Gebruik proactieve taal

Reactieve versus proactieve taal

Reactieve taal

- "Het is niet mijn schuld."
- "Ik moet."
- "We hebben geen andere keuze."
- "Ze beletten me ____."
- "We kunnen er niets aan doen."
- "Ik kan niet ____."

Proactieve taal

- "Ik neem de verantwoordelijkheid."
- "Ik kies ervoor."
- "Laten we onze opties eens bekijken."
- "Ik zorg ervoor."
- "Er moet toch iets zijn wat we kunnen doen."
- "Ik kan misschien niet ____, maar ik kan wel ____."

TOEPASSEN IN DE PRAKTIJK

Ik kan misschien niet . . . , maar ik kan wel . . .

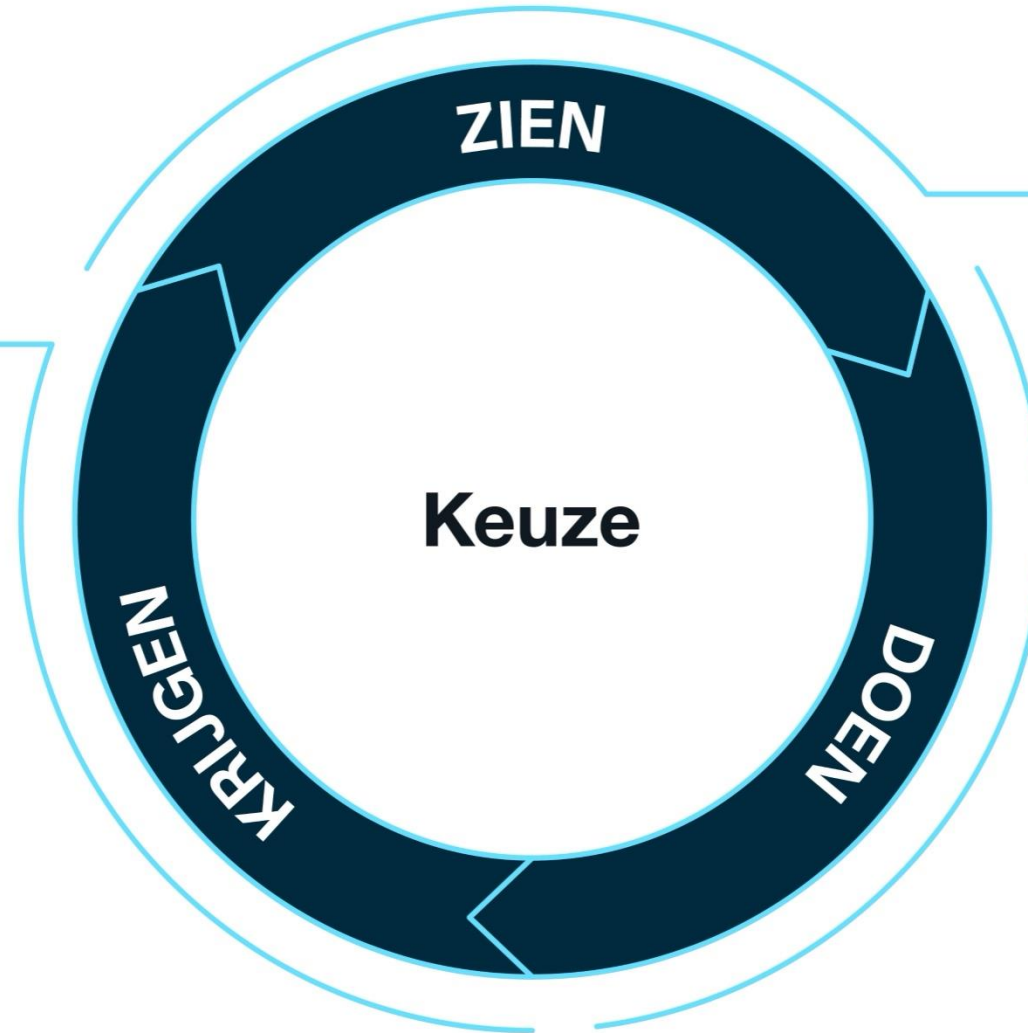
1. Maak de zin: "*Ik kan misschien niet . . . , maar ik kan wel . . .* " af. Denk aan iets dat betrekking heeft op jou en beschrijf welke actie je kunt ondernemen om je invloed te vergroten.

Voorbeelen:

- Ik kan het verleden misschien niet veranderen, maar ik kan er wel van leren.
- Ik kan misschien niet iedereen tevreden stellen, maar ik kan wel trouw aan mezelf blijven.

Resultaten

- Meer invloed.
- Regie over je eigen leven.
- Meer initiatief.



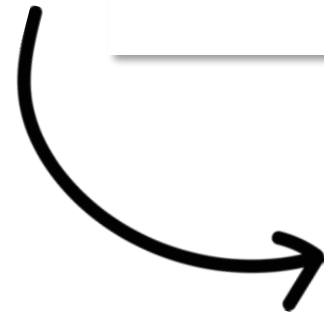
Paradigma

Ik ben in staat om mijn reactie te kiezen.

Toepassingen

- Pauzeer en reageer.
- Focus op je *cirkel van invloed*.
- Gebruik proactieve taal.

Speciaal voor business leiders of HR adviseurs



Of connect met Glenn via LinkedIn

