

Zelfvertrouwen

Dagboek	2 april
Situatie	Elke maandagochtend hebben we als management team werkoverleg met de directie.
Taak	Ik als P&O-manager moet wekelijks het reilen en zeilen van de P&O-afdeling bespreken c.q. toelichten. Een sessie die ik als vreselijk ervaar, elke keer weer als alle ogen op mij gericht zijn.
Actie	Want wat is het geval? Ik zou meer voor mijn mening moeten uitkomen.
Resultaat	Iets wat ik niet goed durf, uit angst in conflict te raken. Mijn collega's en ik liggen namelijk niet op één lijn.
Reflectie	<p>In het verleden heb ik meer dan eens een aanvaring gehad. Hoe dat komt? Tja, enerzijds omdat ik niet goed uit de verf kom, ik ben veel te onzeker. Mijn collega's Frank en John zijn veel beter gebekt, ze walsen over mij heen. Ik heb er zo tabak van, ik wil van die onzekerheidsgevoelens af. Daarom zet ik ook deze stap. De stap om mijn zelfkritische gedachten vanuit meerdere invalshoeken te bekijken, mijn gedachten dat ze mij wel een lichtgewicht zullen vinden. Dus, daar gaat 'ie' dan.....</p> <p><i>Mijn zelfkritiek</i> <i>Mijn collega's vinden mij een lichtgewicht.</i></p> <p><i>Empirische invalshoek</i> <i>Maar waarom zou ik dat zijn?</i></p> <p><i>Pragmatische invalshoek</i> <i>Als ik mezelf een lichtgewicht vind, dan kom ik helemaal niet uit de verf.</i></p> <p><i>Filosofische invalshoek</i> <i>Ach, ik moet niet zo doemdenken. Er zijn ergere dingen op de wereld.</i></p>

Feedback UvS	<p>Beste Mark, dank je wel voor je zinvolle bijdrage. Uiteraard wil ik ook mijn aandeel leveren. Wat vind je van het volgende?</p> <p>Empirische invalshoek <i>Welke bewijzen heb ik dat mijn collega's mij als een lichtgewicht ervaren? Hebben ze dat dan al eens gezegd? En uit welk praktisch voorbeeld blijkt dat ze mij de mond 'snoeren'?</i></p> <p>Pragmatische invalshoek <i>Wat bereik ik met mijn gedachten? Zo wordt elke maandagochtend een vergaderhel, en dat is toch zeker niet de bedoeling. Zo wil ik toch niet de week ingaan.</i></p> <p>Filosofische invalshoek <i>Op mijn werk mag ik mij tussen al die managers dan wel niet als een vis in het water voelen. In mijn privéleven ben ik wel degelijk een gedegen gesprekspartner. Dus, daar kan ik het wel.</i></p> <p>Voor de volgende vergadersessie kun je eens met deze drie zinnen oefenen. Zeg ze een paar keer per dag hardop.</p> <p>Empirische invalshoek <i>Welk bewijs heb ik dat ik als een lichtgewicht gezien word?</i></p> <p>Pragmatische invalshoek <i>Werkt deze gedachte constructief? Nee toch!</i></p> <p>Filosofische invalshoek <i>Bovendien, in mijn privéleven ben ik verbaal wel sterk. Dat is toch ook heel belangrijk!</i></p> <p>Tip Let daarbij ook op je lichaamstaal. Ga rechtop zitten, ontspan je armen, kijk je collega's bij het spreken recht in de ogen. En zorg voor een goede voorbereiding. Weet wat je wilt gaan bespreken, onderbouw je verhaal met argumenten en wees bedacht op tegenaanvallen: heb tegenargumenten paraat. Buiten dat, begin die maandag (goed uitgeslapen) met een gezond ontbijt en eventueel een frisse ochtendwandeling. Trek iets aan waar je je prettig in voelt. En noteer na de vergadering nog eens wie wat en hoe heeft gezegd. En hoe heb jij je onderwijl gedragen?</p>
--------------	---

Dagboek	3 april
Situatie	Na de lunchpauze loopt de directeur mijn werkkamer binnen.

Taak	Kees-Jan wil mijn visie over het nieuw te vormen personeelsbeleid horen.
Actie	Ik leg uit dat ik het ondernemerschap binnen ons bedrijf meer wil stimuleren, dat we onze werknemers meer ruimte en faciliteiten moeten bieden om ook thuis te werken. Al dat onnodige geklets op de afdeling en bij de koffieautomaat komt de productiviteit niet ten goede. Daarbij hecht ik meer waarde aan resultaat dan aan aanwezigheid.
Resultaat	Ik heb de directeur niet of onvoldoende kunnen overtuigen. Kees-Jan is en blijft een autocratische leider, die weinig op heeft met inspraak, zelfstandigheid, verantwoordelijkheid en bevoegdheden voor zijn mensen. Ideeën, ja die mogen ingebracht worden. Maar daar is dan ook alles mee gezegd.
Reflectie	<p>Zoals gewoonlijk kwam ik weer eens hakkelend uit mijn woorden. Telkens als Kees-Jan onverwachts mijn kamer binnenkomt, denk ik ‘en nu krijg ik mijn ontslag’. Dan begin ik ons gesprek al nerveus. Stiekem vraag ik mij elke keer weer af waarom hij mij eigenlijk heeft aangenomen. Zag hij in mij misschien wel de ultieme jaknikker, de perfecte onderdaan?</p> <p><i>Empirische invalshoek</i> <i>Uit welke feiten kan ik afleiden dat Kees-Jan mij als een jaknikker beschouwt?</i></p> <p><i>Pragmatische invalshoek</i> <i>En hoe kan deze gedachte mij helpen met meer zelfvertrouwen op te treden? Geen idee! Niet dus!</i></p> <p><i>Filosofische invalshoek</i> <i>En stel dat Kees-Jan mij echt zó ziet, wat dan nog! Zelf weet ik dat ik geen jaknikker ben. Ik heb mijn eigen overtuigingen; ik moet ze alleen nog met meer verve presenteren.</i></p>
Feedback UvS	<p>Mark, je bent op de goede weg. Je daagt je zelfkritische gedachten perfect uit. Blijf jezelf uitdagen, heb je visie goed onderbouwd in je hoofd zitten en presenteer je visie voor een oefenaudience: je familie, vrienden. En weet dat je met authentiek gedrag je x-factor versterkt. Extra reden om je onderscheidende visie meer in het oog te laten springen.</p> <p>Mark, ik kijk uit naar je volgende verslag. Succes!</p>

Dit zijn slechts enkele voorbeelden. Per stap mogen in één week tijd meerdere ‘dagboekverslagen’ (met verschillende situatieschetsen) in één bestand gemaild worden. Dagboekverslagen met als follow-up mijn persoonlijke schriftelijke reflectie én mijn antwoord op eventuele vragen.

Eén vernieuwingsstap = 1 week = 4 contactmomenten = 75 Euro

Persoonlijke schriftelijke reflectie + antwoord op vragen