



ORIËNTATIE GIDS VOOR DE VERBETERING VAN DE SOFT SKILLS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

DEVELOPMENT OF SOFT SKILLS
THROUGH APPRENTICESHIPS

Erasmus+ project No: 2019-1-NL01-KA202-
060482

IIEK DELTA and IDEC SA

Maart 2021

ORIENTATION GUIDE FOR IMPROVEMENT OF SOFT SKILLS

The “Orientation Guide for Improvement of Soft Skills” was developed in the framework of the Erasmus+ Project DESSA [Development of soft skills through apprenticeships - No: 2019-1-NL01-KA202-060482].

This guide should be studied in conjunction with the self-assessment tool of soft skills, developed in the framework of the DESSA project. The self-assessment tool is available at (insert link here when ready) and can help VET students or other stakeholders detect which soft skills they need to improve in the future.

Authors:

IIEK DELTA, Greece

IDEC SA, Greece

[Project N°: 2019-1-NL01-KA202-060482]

<http://dessaproject.eu/>

This document may be copied, reproduced, or modified in whole or in part. This Dutch version has been translated by VET and HEI level students. A clear reference to the authors of the document and the DESSA project is required.



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Inhoud

Introductie.....	5
Wat zijn soft skills en waarom zijn ze belangrijk?	6
1) Communicatie	10
Wat zijn communicatievaardigheden?	10
Waarom zijn communicatie vaardigheden belangrijk?	10
Tips om je communicatievaardigheden te ontwikkelen	11
Voorbeelden van activiteiten	12
Reflectie	12
2) Samenwerken/ teamwork.....	13
Wat zijn samenwerk/teamwork skills?	13
Waarom zijn samenwerk/teamwork skills belangrijk?	13
Tips to develop your cooperation/teamwork skills	14
Voorbeeld activiteiten	15
Reflectie	16
3) Motivatie.....	17
Wat is motivatie?	17
Waarom is motivatie belangrijk?	17
Tips om je motivatie-vaardigheden te ontwikkelen.	18
Voorbeeld activiteiten	20
Reflectie	20
4) Creativiteit/Innovatie	21
Wat is creativiteit/innovatie?	21
Waarom is creativiteit/innovatie belangrijk?	21
Tips om je creativiteit/innovatievermogen te ontwikkelen	22
Voorbeelden van activiteiten	24
Reflectie	25
5) Probleemoplossend vermogen	26
Wat zijn probleemoplossende vaardigheden?	26
Waarom is het probleemoplossend vermogen belangrijk?	27
Tips om je probleemoplossend vermogen te ontwikkelen	27
Voorbeelden van activiteiten	29
Reflectie	29
6) Aanpassen aan verandering	31
Wat is het aanpassingsvermogen aan verandering?	31
Waarom is aanpassingsvermogen belangrijk?	31
Tips om je aanpassingsvermogen aan verandering te ontwikkelen	32
Voorbeeld activiteiten	34
Reflectie	34
7) Bereidheid tot persoonlijke ontwikkeling	36
Wat is persoonlijke ontwikkeling?	36

Waarom is bereidheid voor persoonlijke ontwikkeling belangrijk?	37
Tips voor je persoonlijke ontwikkeling	37
Voorbeelden van activiteiten	39
Reflectie	40
8) Tijdmanagement	41
Wat is tijdmanagement?	41
Waarom is tijdmanagement belangrijk?	42
Tips om je tijdmanagement te ontwikkelen	42
Voorbeeld activiteiten.	44
Reflectie	44
9) Onderhandelingsvaardigheden	46
Wat zijn onderhandelingsvaardigheden?	46
Waarom zijn onderhandelingsvaardigheden belangrijk?	46
Tips om je onderhandelingsvaardigheden te ontwikkelen.....	47
Voorbeeld activiteiten	49
Reflectie	50
10) Conflicthantering.....	51
Wat zijn vaardigheden om conflicten op te lossen?	51
Waarom zijn vaardigheden om conflicten op te lossen belangrijk?	51
Tips om je conflicthantering te ontwikkelen	52
Voorbeeld activiteiten	54
Reflectie	54
11) Zelfvertrouwen.....	56
Wat is zelfvertrouwen?.....	56
Waarom is zelfvertrouwen belangrijk?.....	56
Tips om je zelfvertrouwen te ontwikkelen	57
Voorbeelden van activiteiten	59
Reflectie	59
12) Leiderschap	61
Wat zijn leiderschapsvaardigheden?	61
Waarom zijn leiderschapsvaardigheden belangrijk?	61
Tips om je leiderschapskwaliteiten te ontwikkelen	62
Voorbeelden van activiteiten	63
Reflectie	64
Literatuurlijst	65

Introductie

In de afgelopen jaren is het duidelijk geworden dat alleen het behalen van goede schoolprestaties niet genoeg is om een baan te vinden, een succesvol leven te leiden of zelfs een beter persoon te worden. We zijn erachter gekomen dat er meer dingen zijn die hiervoor van waarde zijn behalve onze “hard skills”. Dingen die meer in verbinding staan met onze natuur, onze persoonlijke groei en interactie met anderen.

Deze oriëntatie gids richt zich op het belang van “soft skills”. In deze gids lees je wat hieronder verstaan wordt, geeft waardevolle informatie over soft skills en biedt tips en voorbeelden van activiteiten om deze skills te ontwikkelen en beter te beheersen, vertaald naar de behoeften van deze tijd. De gids dient als een concreet informatief hulpmiddel waarin je alles kunt vinden wat je nodig hebt en moet weten om bijvoorbeeld goed voorbereid te zijn voor een interview, een nieuwe werkplek of zelfs om succesvol door dagelijkse dingen heen te komen. Met groot respect en zorg biedt deze gids een springplank voor jongeren die aan het begin staan van hun loopbaan en volwassen leven.

Deze gids geeft je inzichten om op nieuwe manieren om te gaan met verschillende uitdagingen die van pas komen in je persoonlijke en professionele leven. Het doel van de gids is om je te ondersteunen en te helpen om meer voorbereid te zijn voor je het professionele veld op komt en houdt rekening met je behoeftes, manier van denken en de talrijke uitdagingen van ons lastige en technologisch geavanceerde tijdperk. Iedereen is anders, deze gids is consequent gericht op het bevorderen van out-of-the-box denken en verbetert creativiteit, collectiviteit, welzijn, persoonlijke groei en biedt een grote verscheidenheid aan voorbeelden.

Deze gids is gericht op zowel mbo studenten als hbo studenten. Het maakt niet uit of je je aan de meer volwassen kant of aan de jongere kant van het spectrum bevindt, de gids biedt nuttig advies en relevante informatie.

Gebruik deze gids in je voordeel, zo simpel is het. Neem mee wat het beste bij je past, maar let op alles; vindt nieuwe manieren en oplossingen om je leven gemakkelijker te maken. Stop met doodlopende wegen en ontwikkel een levendige levenshouding. Op een meer praktisch niveau kun je deze gids als een algemene richtlijn beschouwen voor arbeidsethos, persoonlijke ontwikkeling, een handleiding over hoe mensen je werk en inspanning meer kunnen waarderen, een belangrijk hulpmiddel om effectiever te worden. Gebruik het als inspiratie om nog meer wegen te ontdekken en je eigen ideeën te creëren en goede gewoontes aan te leren. Gebruik het voor een sollicitatie zodat je kansen groter worden, gebruik het als je te maken hebt met een moeilijke situatie op het werk en niet weet hoe je moet reageren, gebruik het als gespreksstarter met je vrienden, een hulpmiddel om gedachten en ideeën uit te wisselen.

Soft skills zijn zo belangrijk en nuttig, als je er actief en bewust elke dag aan probeert te werken zal je al snel een hele nieuwe wereld van succes, welvaart en enthousiasme ontdekken, en dat is precies wat jongeren zouden moeten doen.

Wat zijn soft skills en waarom zijn ze belangrijk?

Soft staat voor *"de tussen banen en sectoren overlappende vaardigheden die betrekking hebben op persoonlijke en sociale competenties."*

Bron: Skills Panorama, Cedefop

Ze zijn gerelateerd aan mentale en psychologische competenties die we allemaal bezitten als mensen en elke dag ontwikkelen zonder het soms te beseffen. We hebben ze allemaal in verschillende gradaties. Ze helpen ons relaties op te bouwen, vriendschappen te creëren, banen te vinden, in harmonie te werken, succesvol te zijn op onze werkplek en goed te functioneren in onze moderne samenleving met al zijn problemen en uitdagingen.

Er zijn mensen die van nature een leidende rol kiezen, anderen niet zo veel, die floreren wanneer ze stiller werken. Daarnaast zijn er mensen die in staat zijn sterke banden in een team te creëren, anderen die geneigd zijn buiten de bestaande kaders te denken, mensen die duidelijk kunnen zeggen wat ze denken en anderen die precies het juiste moment weten om te handelen. We hebben allemaal het potentieel om deze mensen te zijn, zolang we onze eigen talenten kunnen herkennen, we ons realiseren waar we misschien nog in kunnen ontwikkelen, en er elke dag actief aan willen werken.

Wanneer we zeggen dat we eraan werken bedoelen we bewust elk moment van ons leven leiden, onszelf en anderen observeren, onze grote kansen en potentieel accepteren, proberen onze gebreken te veranderen, voortdurend notities bijhouden over hoe we reageren, welke gewoonten we hebben en hard werken aan onze persoonlijke groei. Soft skills zijn een combinatie van onze intelligentie en ons emotionele vermogen. Strikte logica en kennis is natuurlijk nuttig, maar er zijn meer dingen die ons betere burgers, betere vrienden, werknemers, vriendjes en vriendinnen maken. We moeten ervoor open staan om de eindeloze kansen die we hebben als mens te ontdekken en verder te ontwikkelen.

Sinds onze geboorte worden we uitgenodigd om uitdagingen aan te gaan; lid worden van een gezin, naar school gaan, communiceren met onze klasgenoten en leraren, we leren regels en protocollen te volgen, we groeien en doen ervaringen op en leren door de tijd heen. We gebruiken onze soft skills zonder te begrijpen dat we dat doen. Deze specifieke vaardigheden kunnen niet gemeten of gewogen worden. Er is geen manier om ze in dozen te stoppen en ze met een merkteken te evalueren. Maar juist deze vaardigheden zullen ons helpen uitblinken en een gelukkiger leven leiden.

Ze zijn belangrijk in elk aspect van ons leven. Het hebben van sterke en oprechte relaties is zo belangrijk voor ons allemaal; flexibel zijn en anderen accepteren zoals ze zijn, een goede teamspeler zijn, met zorg naar anderen luisteren, ons helpen door het dagelijks leven te navigeren. Communicatie is de sleutel voor elke vorm van band, gemotiveerd zijn zal je naar succes leiden, creatief zijn kan zo'n levensredder zijn in verschillende gelegenheden en het begrijpen van de noodzaak om je in sommige situaties aan te passen is wat mensen in leven hield sinds het begin der tijden. Elke dag hebben we te maken met conflicten, gecompliceerde persoonlijke en professionele kwesties, familieproblemen, uitdagingen, tegenslagen en mislukkingen, significant of niet. Soft skills zijn onze wapens. Door ze te gebruiken bieden we onszelf een hele lading meer kansen om te slagen, te studeren, de perfecte baan te vinden en onze dromen te vervullen.

Stel je een leven voor waarin mensen niet beleefd waren, beledigend tegen elkaar waren, niet in staat waren om te praten en te communiceren, niet in staat waren om hun problemen op te lossen, helemaal niet om hun persoonlijke ontwikkeling en welzijn gaf. Het klinkt als een vreselijke wereld. Een ondraaglijke samenleving. Maar doet dit stiekem niet een belletje rinkelen? Onze moderne wereld lijkt er soms op, vind je niet? Het is omdat mensen hun soft skills niet actief en bewust gebruiken. Ze geven hier niet zoveel om ze als ze zouden moeten. Maar je bent vast slimmer dan dat. We kunnen

niet vasthouden aan oude gewoonten, oude en gedateerde manieren van denken. Tijd voor verandering dus. Wanneer jongeren deze soft skills ten volle leren gebruiken kunnen we er samen een andere, betere samenleving van maken.

In deze gids richten we ons op twaalf soft skills. Elk van hen speelt een belangrijke rol in onze maatschappij en werkveld. Ze kunnen allemaal goed van pas komen tijdens het solliciteren voor een baan, wanneer je je eerste gesprek hebt, wanneer je nieuwe vrienden wil maken, je je nieuwe collega's wilt leren kennen of met een probleem wordt geconfronteerd.

Om de soft skills in deze gids te kiezen, is een online enquête rondgegaan bij ondernemers. Het doel van deze enquête was om informatie te verkrijgen over het belang van soft skills voor ondernemers en om erachter te komen welke van hen bijzonder belangrijk zijn in het toekomstig werkveld. In totaal werden 55 antwoorden verzameld uit Nederland, Spanje, Griekenland, Polen en Litouwen. Uit de enquête bleek duidelijk dat ondernemers zich bewust zijn van het belang van soft skills van medewerkers. Het onderzoek wees daarnaast 12 soft skills uit die zij aanwezen als het meest belangrijk:

De eerste en één van de belangrijkste is **communicatie**. De soft skill die de wereld doet draaien. In welke vorm dan ook, verbaal of niet. Communicatie is het grote talent van de mens, een vermogen dat ons geleid heeft tot waar we staan. Zonder communicatie zouden mensen niet eens in staat zijn geweest om een samenlevingen te vormen, laat staan vooruitgang te boeken, te creëren, uit te vinden, te reizen, wetenschap en kunst te ontwikkelen. Communicatie is de sleutel tot elk mysterie.

Communicatie brengt ons dan ook naar de tweede soft skill, die van **samenwerking en teamwork**. Sinds de prehistorie moeten mensen samenwerken om sterker te zijn en grote dingen te bereiken. Gezamenlijk proberen om doelen te bereiken is waardevol in samenlevingen, gezinnen en in professionele setting. Doormiddel van teamwork ontstaat er creativiteit en kracht. Soms kan het een uitdaging zijn, soms kan het wrijving en problemen veroorzaken. Daarom analyseren we het, geven we informatie over hoe ieder van ons een betere teamspeler kan worden en we succesvol samen kunnen werken met anderen.

Wat doen we wanneer we het gevoel hebben dat we het niet willen proberen, we ons uitgeput en moe van tegenslagen voelen en vastzitten in een vicieuze cirkel? We hebben ons allemaal wel eens zo gevoeld van tijd tot tijd. Daarom is **motivatie** een uitstekende soft skill om aan te werken. Motivatie is lastig en kan niet gemakkelijk worden ontcijferd. Wat voor jou werkt, werkt niet voor iemand anders. We zijn allemaal zo verschillend, hoe kunnen we een gemeenschappelijke manier vinden om onze motivatie te vergroten? De waarheid is dat er bepaalde dingen zijn die nuttig kunnen zijn voor iedereen. Tips om op zijn minst te proberen gemotiveerder te worden. Iets wat zeker zal leiden tot betere keuzes, interessantere vooruitzichten, leukere activiteiten en meer dromen die werkelijkheid worden.

Wat er ook gebeurt, in deze gids kan de soft skill **creativiteit** ook niet overgeslagen worden. Meer dan ooit hebben we ons gerealiseerd dat creatief zijn van groot belang is. En om het duidelijk te maken, creativiteit wordt in dit geval niet naar kunstwerken verwezen, maar meer als een hulpmiddel om ons te helpen om nieuwe manieren te vinden om met problemen om te gaan, productiever te zijn, nieuwe mogelijkheden te creëren, baanbrekende oplossingen uit te vinden en in het algemeen te veranderen wat ons tegenhoudt ~~en door dit te vervangen door innovatieve technieken??~~. Jongeren worden vaak geassocieerd met creativiteit en de wil om te veranderen, het is duidelijk dat de enige manier om vooruit te komen is om te leren van ons verleden en hier er een betere versie van te creëren.

Het **oplossen van problemen** is de vijfde soft skill van deze gids en het is niet nodig om uit te breiden waarom deze skill zo belangrijk is. Problemen lijken ons elke dag van ons leven te volgen, van kleine tegenslagen tot helaas ernstige problemen. We staan voor tal van uitdagingen van elke soort, dus we moeten ons ontwikkelen om problemen efficiënter en effectiever op te lossen voor ons eigen welzijn. We leven niet afgezonderd van de rest van de wereld, we moeten weten hoe we met andere mensen

moeten omgaan en voorkomende problemen op onze werkplek moeten oplossen. Dit zodat iedereen er baat bij heeft en we kunnen leren hoe we situaties kunnen oplossen zonder spanning op te wekken en kunnen werken aan hoe we de best mogelijke uitkomst kunnen vinden als er een probleem optreedt.

De zesde soft skill staat sterk in verbinding met de menselijke natuur. Ons **aanpassingsvermogen** is diepgeworteld in onze hersenen. Maar soms aarzelen we om dingen te veranderen omdat we bang zijn voor het onbekende. ~~Het is zeker dat als we ons niet aanpassen, de wereld die we gewoon achterlaten.??~~ De technologische vooruitgang is gigantisch. De mens heeft ongelooflijke dingen gecreëerd en de wetenschap blijft van minuut tot minuut nieuwe technieken ontdekken. Wij kunnen niet achterblijven. Aanpassingsvermogen is zo'n waardevolle vaardigheid omdat het ook zeer nuttig is voor ons persoonlijke leven. Elke seconde die voorbijkomt zijn we anders. Elke dag dat we iets nieuws leren kan ons leven plotseling veranderen. We moeten dus flexibel zijn en voorbereid op wat komen gaat. We moeten effectief kunnen aanpassen om het leven te leiden dat we verdienen.

Een andere moeilijk aan te wijzen soft skill is **de bereidheid tot persoonlijke ontwikkeling**. Het is gemakkelijk om in de war te raken omdat we niet allemaal dezelfde definitie van ontwikkeling delen, vooral op persoonlijk niveau. Er zijn misschien mensen die een andere kijk op het onderwerp hebben, maar min of meer beseffen we allemaal hoe belangrijk het is om hard voor jezelf te proberen. Om dit innerlijke gevoel te hebben dat je vooruitduwt en deze ook te ontwikkelen. Onze innerlijke stem, het leren van fouten, onze drive om onze beste versies van onszelf te worden. Vele malen lijkt het moeilijk en soms zelfs onmogelijk om zelfs maar te proberen, laat staan extreem gemotiveerd te zijn. En dat, dat is menselijk. Maar we kunnen allemaal werken aan het vergroten van onze eigen bereidheid van onze wil voor meer persoonlijke groei.

Tijdmanagement is de achtste soft skill waar we ons op richten. We hebben allemaal wel eens het gevoel dat de tijd voorbijvliegt of dat helemaal geen tijd hebben. Tegelijkertijd stellen we uit, we voltooiën onze taken pas op het allerlaatste moment, we raken gemakkelijk afgeleid en vaker wel dan niet haasten we ons om een deadline te halen. Het is belangrijk om je tijd effectief te kunnen beheren. Het zal je zoveel helpen in het dagelijks leven, maar ook in je werkomgeving. Niet op tijd zijn, taken uitstellen, problemen veroorzaken omdat je iets niet kon afmaken wanneer het moest, het is professioneel onaanvaardbaar. Het beheren van je tijd kan worden geleerd, en het zal je zeker een betrouwbaarder persoon maken.

Terwijl we onder andere leven en werken moeten onze **vaardigheden in onderhandeling** scherp zijn en klaar staan om ons in zoveel situaties te helpen. Onderhandelen begint op het moment dat we onze wereld begrijpen, al op zeer jonge leeftijd. We onderhandelen dagelijks, of we daar nou bewust van zijn of niet. Bij het betreden van een professioneler vakgebied moeten we leren hoe we effectief kunnen onderhandelen met het oog op het best mogelijke resultaat. Misschien moet je onderhandelen met je collega's, een ander bedrijf, proberen een groot probleem op te lossen of gewoon beslissen waar je wilt dineren. Elke vorm van onderhandeling kan worden ontcijferd. Het leren van alle benodigde tools om het meest winstgevend resultaat te bereiken in een onderhandelingsproces is uiterst nuttig en komt elke dag van ons leven van pas.

Conflicthantering is de tiende soft skill in deze gids. Omdat we eerlijk tegen elkaar zijn weten we dat conflicten voorkomen in elk kantoor en zelfs ook buiten de muren van het kantoor, ~~wat dat betreft~~. We hebben allemaal te maken met conflicten in onze families, met onze vrienden, onze geliefden en zeker in onze werkomgeving. Sommige mensen kunnen minder goed omgaan met conflicten, ze zijn bang om hun mening te geven voor het geval ze problemen veroorzaken, terwijl anderen zich gedachteloos in conflicten en ruzies storten en er meer van genieten dan misschien goed is. We moeten allemaal het evenwicht vinden in dergelijke situaties, begrijpen wat we moeten doen en zeggen om dingen glad te strijken. We kunnen werken aan bewust de beste manier vinden om conflicten te de-escaleren in ieders voordeel. Conflicten kunnen willekeurig zijn en daardoor soms tot grote en onverwachte resultaten leiden. Maar ze veroorzaken meestal alleen schadelijke situaties.

Conflicthantering is een soft skill die hoog in het vaandel staat bij grote bedrijven, vooral in de afgelopen tijd, ~~en uiterst waardevol is in ons leven.~~

De elfde vaardigheid van deze gids wordt beschouwd als een van de belangrijkste eigenschappen die een persoon zou kunnen hebben, en dat is **zelfvertrouwen**. Vooral in de afgelopen jaren is zelfvertrouwen één van de eerste vaardigheden die bedrijven zoeken in toekomstige werknemers. Het is ook makkelijk te begrijpen waarom deze vaardigheid zo belangrijk is ~~voor iedereen~~. Hoewel we het belang van zelfvertrouwen begrijpen vinden veel mensen het erg moeilijk om daadwerkelijk zelfverzekerd te zijn en in zichzelf te geloven, hetzij vanwege hun opvoeding, culturele achtergrond of persoonlijke onzekerheden. Het vinden van onze innerlijke kracht en geloven in onze eigen capaciteiten kan levensveranderend zijn.

Ironisch genoeg “last but not least” is de vaardigheid **leiderschap**. Door de geschiedenis heen hebben allerlei soorten leiders bestaan. Wat nou een goede leider is, is altijd een onderwerp geweest van grote theoretische analyse. Tegenwoordig is een goede leider iemand die inspireert en het goede voorbeeld geeft, iemand die een sterk team kan creëren met een toekomstvisie. Het is zeker geen gemakkelijke vaardigheid om te ontwikkelen, maar zeker een cruciale. Niet iedereen is geboren om een leider te worden. Sommige mensen haten het zelfs om in de frontlinie te staan. Maar het is zeker dat het kunnen inspireren en begeleiden van anderen, in welke mate dan ook, een soft skill is die we allemaal op zijn minst moeten proberen te begrijpen en te oefenen.

In deze oriëntatie gids vind je enkele dingen die meer op je van toepassing zullen zijn dan andere, dingen waar je over moet nadenken om vervolgens later weer terugkomen om ze opnieuw te lezen. Sommigen klikken misschien vanaf het begin, en anderen zul je met de tijd realiseren, maar geef ze een kans. Lees aandachtig, geniet van al deze nieuwe informatie en geef jezelf de kans om al je ambities waar te maken.

1) Communicatie

Communicatie is een van de meest belangrijke en veelzijdigste soft skills.

Communicatievaardigheden "helpen om ideeën en standpunten duidelijk, zelfverzekerd en beknopt uit te drukken in spraak, geschrift en lichaamstaal".

Bron: Skills Panorama, Cedefop

Wat zijn communicatievaardigheden?

De manier waarop we ons uitdrukken, de keuze van de woorden die we gebruiken, onze toon is het krachtigste instrument waarover we beschikken om het beste resultaat te bereiken bij het doorgeven van onze ideeën en om te slagen in bepaalde situaties in ons leven, niet alleen als professional, maar ook als individu. Zelfs voordat de mens mondelinge en schriftelijke spraak ontwikkelde, gebruikten we ons lichaam en gebaren om te communiceren en samen te werken met anderen en om alledaagse uitdagingen aan te gaan. Sindsdien heeft de beschaving zoveel vooruitgang geboekt, om de huidige - in het verleden onvoorstelbare - snelheid en technologische rijkdom te bereiken, wat leidt tot een wereld waarin communicatie het belangrijkste aspect van het leven is.

Waarom zijn communicatie vaardigheden belangrijk?

Communicatie is een wereldwijd instrument dat door de mensheid wordt gebruikt, maar ook van mens op mens verschilt op basis van cultuur, studie, interesses en eigen ervaringen. Vooral in een werkomgeving is communicatie belangrijk om de meest eenvoudige tot de meest ingewikkelde taak tot een goed einde te brengen. Des te specifiekere de woorden die we gebruiken, des te duidelijker onze ideeën zullen worden doorgegeven aan andere mensen, waardoor misverstanden en vergissingen worden voorkomen. Hoe minder misverstanden, hoe sneller alle taken zullen worden volbracht met een optimaal en positief resultaat.

Beleefd en respectvol zijn en geen woorden gebruiken die onnodige conflicten kunnen veroorzaken of als afwijzend worden ervaren, speelt een grote rol bij het succes in een werkomgeving. Beleefdheid in de omgang met niet alleen onze leidinggevenden, maar ook met al onze collega's en medewerkers is van essentieel belang om een vriendschappelijke en positieve werksfeer te creëren, wat het fundamentele streven is van elke professional. Er kunnen momenten zijn waarop druk en obstakels zich kunnen voordoen, waardoor het van groot belang is altijd in gedachten te houden dat beleefdheid en respect de manier is om problemen in teamverband op te lossen.

Schriftelijke communicatie is de laatste decennia zo krachtig geworden, doordat mensen talrijke e-mails en tekstberichten uitwisselen in de professionele- en privé sfeer. Dezelfde regel over specifiek zijn, geldt voor schriftelijke vormen van communicatie evenzeer als voor mondelinge. Weten wat de beste termen zijn om je ideeën te beschrijven is een sleutelelement. Correcte spelling, het juiste gebruik van grammatica, duidelijkheid in uitdrukking, naast het volgen van de regels van de werkvloer, zijn noodzakelijk en van vitaal belang.

Alvorens te spreken of te schrijven, is de manier waarop we ons gedragen en presenteren de eerste sleutel tot communicatie met anderen. Een sterke persoonlijkheid, positief en open zijn en altijd je grenzen kennen is wat je onderscheidt en anders maakt. Van onze kleding tot onze gebaren, alles is

een signaal dat in ons voordeel kan worden gebruikt. De eerste indruk die we maken is enorm belangrijk en kan bepalend zijn voor succes bij een sollicitatiegesprek of zelfs bij het betreden van een nieuwe werkplek. Door je persoonlijkheid te tonen, je kalmte te bewaren en je zo goed mogelijk voor te stellen, kun je anderen laten zien dat jij de beste keuze bent die ze kunnen maken.

In een maatschappij van voortdurende veranderingen en globalisering, reizen en werken over de hele wereld, is het kennen van de sleutels tot communicatie de eerste stap naar verwezenlijking en succes. Voldoende kennis van hoe je effectief communiceert, is een vaardigheid die je sterker en veerkrachtig maakt in elke omgeving waar je moet werken, studeren of anders samen bent met anderen.



Tips om je communicatievaardigheden te ontwikkelen

1) Luister actief naar anderen. Geef mensen de ruimte en de tijd om zich uit te drukken, en geef dan antwoord, na goed in overweging te hebben genomen wat ze daadwerkelijk zeiden. Probeer je niet te haasten en overhaaste conclusies te trekken, maar luister aandachtig tot je de meest geschikte reactie in de gegeven situatie hebt gevormd.

2) Probeer zo weinig mogelijk vooroordelen te hebben. Uiteraard zal ook jij, door met mensen samen te werken of lessen te volgen, een mening over iedereen vormen, maar probeer anderen diepgaander te leren kennen. Soms zul je aangenaam verrast zijn door wat andere mensen denken, en hoe ze zich in het algemeen gedragen, zolang ze het gevoel hebben dat ze de ruimte hebben om zichzelf te kunnen zijn. Hetzelfde geldt voor jezelf, gebruik de tijd om zelf beter te communiceren, je persoonlijkheid te onthullen en een veilige omgeving te creëren waarin iedereen zich gewaardeerd voelt.

3) Wees op de hoogte van de interesses, hobby's en studies van de ander, en probeer raakvlakken te vinden voor het uitwisselen van ervaringen en ideeën over werk en het leven in het algemeen. Als je een relatie opbouwt op basis van gedeelde praktijken en activiteiten, zal dit je communicatievaardigheden verbeteren en daardoor zal je samenwerking meer doordacht en efficiënter zijn.

4) Ga, ook wanneer we vanuit huis werken, met elkaar om alsof je je daadwerkelijk in een specifieke professionele omgeving bevindt. Thuiswerken, of soms in een koffiehuis, betekent niet dat je alleen bent en niet met anderen communiceert. Van je e-mails, tot sms'jes, tot videogesprekken, je focus op interactie met anderen moet hetzelfde zijn als wanneer je in een echt kantoor zou zijn.

5) Ga de dialoog aan met mensen, zelfs op niet voor de hand liggende plekken. Openstaan om te luisteren en te praten met mensen die je ontmoet op bijeenkomsten, feestjes, de sportschool of soms zelfs in de supermarkt, zal je rijker maken in communicatievaardigheden, en zal een meer sferische kennis bieden over allerlei verschillende persoonlijkheden, en hoe je ze kunt bereiken. Dat betekent gelijk niet dat je een sociale vlinder moet zijn, maar hoe meer positief en open je voor de wereld staat, hoe ervaren en gemotiveerd je zult worden.

6) Doe eens mee aan amateurtoneellessen. Theater is altijd het toppunt van communicatie geweest, omdat de band tussen de acteurs onderling en vooral met het publiek iets bijna magisch kan zijn. Deelnemen aan dergelijke groepen geeft je de kans om mensen te ontmoeten, een gemeenschappelijk doel te delen: een voorstelling maken, toneelstukken instuderen en regels lezen, meningen uitwisselen, en deelnemen aan de fascinerende wereld van drama. Amateurkunstlessen, of seminars in het

algemeen, zullen je manier van denken zo verruimen, en zullen al je verborgen talenten versterken, als je ze ook toelaat.

Voorbeelden van activiteiten

A. Sluit je aan bij een seminar met collega's of vakgenoten, zodat je een wekelijkse, vaste activiteit hebt, dit is niet alleen leuk, maar ook leerzaam, en die talrijke biedt gelegenheden om te praten, van gedachten te wisselen, te leren, gedachten en ideeën te delen. Probeer na de les wat vrije tijd te hebben om jouw gesprekken voort te zetten en vragen op tafel te leggen of jouw kennis met elkaar te delen.

B. Organiseer een chatgroep met je vrienden, gericht op specifieke films die jullie willen bekijken, en deel onder elkaar verantwoordelijkheden over het vinden van interessante informatie over de regisseur of acteurs, of zelfs over het tijdperk waar de film over gaat. Bekijk de film samen of apart en gebruik dan de chat om uit te vinden wat andere mensen van de film vinden, en alle spannende informatie die ze te weten zijn gekomen.



C. Plan afspraken om samen te lunchen of diner met vrienden of familieleden, of kook voor elkaar, zodat je een extra band schept door te koken en gesprekken te voeren over eten en de cultuur ervan. Ervaar indien mogelijk zelfs verschillende stijlen van keukens, zodat je een glimp opvangt van verschillende beschavingen en de kans krijgt om niet alleen over hen te praten, maar ook hun doorgaans verbazingwekkende eten te proeven. Eten heeft mensen altijd bij elkaar gebracht en doet gesprekken vloeien.

Reflectie

Maak aantekeningen over hoe je de verschillende informatie uit al jouw culturele activiteiten hebt gebruikt, schrijf zelfs maar één woord op om een seminar of een vergadering te beschrijven, en ga dan terug om na te gaan of jouw dagelijks leven en werk veranderd zijn na jouw deelname aan kunstlessen of andere hobby's waarbij groepen mensen betrokken zijn.

Denk na over de volgende vragen:

1. Met welke groepen mensen vond ik het makkelijker om te communiceren, en waarom?
2. Hoe voelde ik me na een lang gesprek tijdens de lunch met mijn vrienden?
3. Was mijn stemming van invloed op mijn communicatievaardigheden, en zo ja, op welke manier?
4. Welke tip was de meest effectieve die ik opvolgde en daadwerkelijk resultaat zag in mijn communicatievaardigheden?
5. Heb je gemerkt dat je je nieuwe kennis over communicatie met anderen hebt gedeeld, en zo ja, hoe reageerden ze?

2) Samenwerken/ teamwork

Samenwerking is de "vrijwillige regeling waarbij twee of meer entiteiten/individuen een wederzijds voordelige uitwisseling aangaan in plaats van te concurreren.

Samenwerking kan plaatsvinden wanneer er middelen zijn die voldoende zijn voor beide partijen of worden gecreëerd door hun interactie."

Bron: Zakenwoordenboek

Teamwork wordt gedefinieerd als "de samenvatting van vaardigheden die nodig zijn om goed te werken als onderdeel van het team."

Bron: Skills Panorama, Cedefop

Wat zijn samenwerk/teamwork skills?

Met samenwerking/teamwork bedoelen we het vermogen om naast elkaar te bestaan en dienen als onderdeel van een grotere groep met een bepaald doel, gemeenschappelijke doelstellingen en aspiraties, van je familie en vrienden tot een strikt professionele omgeving. Deelnemen aan gezamenlijke activiteiten, andere leden van de groep helpen en streven naar het beste resultaat, niet alleen voor jezelf, maar vooral voor het hele team, daar draait het om bij samenwerking. Een team bestaat uit veel individuen die met elkaar samenwerken, om een bepaalde taak te voltooien, soms om hun persoonlijke ambities opzij te zetten, indien nodig. Het eren van de ideeën van andere volkeren en het respecteren van hun mening is het fundamenteel in samenwerking. Zelfs als je het er niet mee eens bent, is respectvol zijn tegenover anderen en proberen hun standpunt te begrijpen een essentieel onderdeel van samenwerking.

Waarom zijn samenwerk/teamwork skills belangrijk?

Als je niet volledig afgezonderd van de rest van de wereld leeft en volledig alleen werkt, wat uiterst zeldzaam is, is het heel gemakkelijk te begrijpen waarom samenwerking zo belangrijk is. Deel uitmaken van een georganiseerde samenleving betekent in feite van jongs af aan leren bestaan, bepaalde regels volgen en ook, vooral als je opgroeit, gemeenschappelijke doelen en dromen in het leven hebben. Voor mensen om hun dromen, vooruitgang en bloei te bereiken, is veel samenwerking vereist.



Vanaf de prehistorie is de absolute noodzaak om voedsel te vinden en beschermd te worden tegen de elementen van de natuur, maakte menselijke groepen vorming, die de eerste cellen van de samenleving waren. Zelfs zonder te kunnen praten, moesten ze efficiënt genoeg samenwerken, zelfs om in leven te blijven en gevoed te blijven.

De vooruitgang van onze beschaving is sterk verbonden met teamwork, aan samenwerking en zelfs offers van groepen mensen om te bereiken wat essentieel was om vooruit te gaan. De eerste reizen rond de wereld, alle verkenningen en ontdekkingen waren alleen mogelijk omdat mensen een gemeenschappelijke passie deelden en hard werkten om het waar te maken.

Wetenschap en cultuur, de grote prestaties van de menselijke soort, zijn gebaseerd op samenwerking en het delen van dromen die onmogelijk leken, maar daadwerkelijk werkelijkheid werden. Van politiek tot sport tot kunst, geneeskunde en technologische wonderen van de afgelopen eeuwen, alle grote opbrengsten zijn het resultaat van teamwork. Ze zijn het resultaat van de combinatie van grote geesten die samenwerken, van teaminspanningen en soms teleurstellingen en mislukkingen die aan het einde tot grote successen leiden.

Tips to develop your cooperation/teamwork skills

1) Wees accepterend. Alleen door het fundamentele feit te accepteren dat elk individu anders is, met een andere achtergrond, verschillende culturele referenties, een andere manier van opgroeien en een andere manier van denken dan de onze, kunnen we eigenlijk een productief lid van een team zijn. Het accepteren en erkennen van onze verschillen is wat teams doet gedijen en uitblinken. Soms komen er verschillen tussen mensen en worden ze als een obstakel beschouwd. Als we dit gemakkelijk gemaakte misverstand doorstaan, realiseren we ons dat met afwisseling creativiteit, kracht en meer kansen om te slagen komen.

2) Zet je ego aan de kant. Het vinden van de balans tussen het niet verliezen van je persoonlijkheid, het accepteren van hiërarchie en de keuzes van andere volkeren, is zeker een uitdaging. Maar dat is waar teamwork om draait. Beseffen dat egoïsme en narcisme alleen destructief kunnen zijn, is de eerste stap naar het creëren van een geweldig team. Het is het verschil tussen een middelmatig bedrijf en een uitstekend bedrijf. Vooral in onze samenleving waarin individualisme wordt verheerlijkt en antagonisme een alledaags fenomeen is, is het slim om deze vicieuze cirkel te doorbreken en een andere keuze te maken - de keuze om te geloven dat groepen sterker zijn dan mensen alleen, en dat samenwerking veel winstgevender is dan ijdelheid.

3) Geloof in jezelf. Het is belangrijk om duidelijk te maken dat het opzijzetten van onze ego niet betekent dat we onze eigen waarde niet kennen en het belang van onszelf niet beseffen. In groepsformuleringen hebben meestal de luidste persoonlijkheden de neiging om de leidende rollen te nemen, vooral in het begin, waardoor sommige individuen zich afgezonderd en buitengesloten voelen, of niet genoeg worden gewaardeerd. Zorg ervoor dat je jezelf de tijd geeft om te schitteren en wees niet bang om je expertise en kennis te delen. Je bent een belangrijk onderdeel van het team zoals iedereen, en je specifieke talenten en vaardigheden hebben je in de eerste plaats een baan opgeleverd, dus zet ze niet opzij.



4) Probeer te sociaal om te gaan met je collega's, wees vrienden met hen. Het is duidelijk dat het opbouwen van een vriendschap gepaard gaat met tijd en vertrouwen, en het is niet verplicht op een werkplek. Toch zult je erachter komen dat het buitengewoon nuttig is om mensen beter te leren kennen, buiten de strikte professionele omgeving. Als je ze kent, krijg je meer inzicht in de manier waarop ze denken, of hoe ze reageren op verschillende gelegenheden, wat ook op werk gerelateerde kwesties van cruciaal belang kunnen blijken. Het uitwisselen van gedachten, ervaringen en samen lachen is uitzonderlijk goed voor een geweldige teamspirit, en creëert een sfeer van veiligheid en bescherming waarin iedereen zichzelf kan zijn en tot het beste resultaat kan leiden. Al zal je misschien niet je allerbeste beste vriend vinden op de werkvloer, je zal in ieder geval sterke banden hebben gevormd en zul je meer genieten van je dagelijks leven.

5) Gebruik en ontwikkel je gevoel van "juiste timing". Weten wanneer je moet praten en wanneer je moet zwijgen, is een talent dat niet iedereen heeft. Het aanvoelen van de meest uitnodigende sfeer voor het pitchen van je idee is net zo cruciaal als het beseffen wanneer het tijd is om grappen te maken of wanneer dingen serieus zijn en grappen maken ze alleen maar erger maken. Houd al je zintuigen open voor de prikkels die je ontvangt en gebruik je kritische vaardigheden om de beste timing voor je acties te bepalen. Hierdoor val je op en voelen mensen dat je iemand bent waar ze op kunnen rekenen, en op kunnen bouwen. Als iedereen zich het belang van timing realiseert, zal het werk veel gemakkelijker stromen en zal de effectiviteit toenemen.

6) Geef waardering aan anderen. Wanneer iemand goed presteert of een taak met succes voltooit, laat hem dan weten dat zijn werk wordt gewaardeerd. Genereus zijn voor mensen en hen het gevoel geven dat ze gewaardeerd worden, is een van de belangrijkste componenten van samenwerking. Laat jaloezie of concurrentie niet tussen jou en anderen komen. Kortom, sta niet toe dat jaloezie tussen jou en de beste versie van jezelf komt. Erken hard werken, maak duidelijk dat je hun inspanningen realiseert en deel hun gevoel van voldoening. Je hebt absoluut niets te verliezen, maar veel te winnen, door mensen waardering te geven voor hun prestaties.

7) Ken je plaats in de hiërarchie en volg de regels. Elke vorm van vestiging heeft een soort hiërarchie en bepaalde regels die moeten worden gevolgd. Het klinkt misschien streng en ouderwets, maar de realiteit. Vooral in een professionele omgeving is vaak iemand de leider en zijn er bepaalde instructies en richtlijnen die iedereen moet respecteren. Het kennen van je grenzen creëert eigenlijk een veiligere ruimte voor je om jouw werk te doen, je zult geen onnodige conflicten veroorzaken of als onbeleefd worden beschouwd. Om eerlijk te zijn, waardeert niemand een respectloos persoon, of iemand die buiten de grenzen gaat en doet alsof hij beter is dan wie dan ook en alles weet. Uiteraard kun je jezelf uiten, het oneens zijn, trouw blijven aan je ideeën en waarden, altijd de regels volgen en iedereen respecteren. Niet alleen je leidinggevenden, maar ook je collega's.

8) Formuleer een specifiek doel dat jij en je team samen willen bereiken. Hoe duidelijker het doel is, des te makkelijker het is om onderling, afhankelijk van ieders sterkste competenties, taken te verdelen. Het hebben van een specifiek doel, zal ervoor zorgen dat alle mensen effectiever en geconcentreerder werken, dan niet weten waar je naar streeft. Als het doel glashelder is, begrijpen mensen beter wat ze moeten doen en hoe ze jouw competenties kunnen gebruiken om hun doel succesvol te behalen.

9) Wees geduldig en begripvol naar anderen. De mensen die je op een professionele manier ontmoet en waarmee je aan de slag gaat, hebben een heel leven hebben buiten de muren van je kantoor, en ervaren wel eens moeilijkheden en worstelingen die hun prestaties op het werk zullen beïnvloeden. Wees geduldig en neem nooit aan dat je alles weet over een persoon, want het zal je verrassen. Je kunt niet weten wat een persoon daadwerkelijk doormaakt, tenzij ze het met je delen, dus begrijp het als iemand door een moeilijke periode gaat. Wanneer iemand terug komt na een moeilijke periode, hebben zij het nodig dat zij vriendelijk ontvangen worden.

Voorbeeld activiteiten

A. Doe met collega's mee aan een pub quiz. Uitgaan met vrienden is een van de grote deugden van het leven. Wat als je het plezier kan combineren met het opbouwen van wat teamgeest en iedereen beter leert kennen. Door mee te doen aan een pub quiz leer je de persoonlijkheden van mensen beter kennen, kom je te weten wat hun sterkste expertisegebieden, en laat je natuurlijk als een team werken om de prijs van die avond te winnen. Bedenk hoe goed je je zal voelen wanneer je wint, en wat voor positief effect het zal hebben op het moreel van je hele team. Dit zal zorgen



voor meer vertrouwen in de groep! Maar zelfs als je verliest, heb je in ieder geval een gezellig avondje uit hebben doorgebracht, waarbij je jouw collega's beter hebt leren kennen, wat alleen maar bijdraagt aan de sfeer.

B. Als pub quizen niet jouw ding zijn, kunnen jij en je collega's lid worden van een sportclub en de sport van jullie keuze beoefenen. Vorm een team om samen te sporten en neem het op tegen andere teams. Door te sporten zal iedereen zich veel energiever voelen, en het is algemeen bekend dat winnen in een sportwedstrijd een enorme boost kan geven. Er is geen betere manier om je samenwerking aan te scherpen dan het spelen van een goed potje voetbal of basketbal.

C. Doe als groep mee aan een goed doel. Zoek een goed doel uit dat iedereen wil steunen en doneer als groep wat geld. Het hoeft niet veel te zijn; het hoeft alleen maar voor een doel te zijn dat iedereen bereid is te steunen. Het gevoel van het aanbieden en helpen van anderen, kan alleen maar gunstig zijn voor de band binnen je team.

D. Lunch met elkaar of deel iets over jouw eten en laat mensen meegenieten met jouw kookkunsten. Eten en ontspannen met je collega's tijdens de lunchpauze creëert een meer familiere omgeving, en door te delen laat je mensen zien dat je om hen geeft. Je kunt zelfs afspreken om afwisselend wat hapjes uit je land van herkomst mee te nemen, of wat kindervorieten, zodat iedereen extra begrip voor elkaar krijgt en ook nog plezier heeft.

Reflectie

Plan een maandelijks moment op kantoor op specifieke data, om alles door te nemen wat er tijdens jullie gezamenlijke activiteiten is gebeurd, om je succesvolle resultaten te herinneren en de eer aan jezelf te geven, of om openlijk te praten over wat er in sommige gevallen fout is gegaan, en hoe je dingen hebt opgelost. Zorg ervoor dat tijdens deze bijeenkomst iedereen eerlijk tegen elkaar kan zijn, en dat alle onopgeloste kwesties worden erkend en uitgepraat.

Denk na over de volgende vragen:

1. Beschouw ik mezelf als een teamspeler?
2. Wanneer laat ik zien dat ik in staat ben om goed samen te werken?
3. Hoe voelde ik me na een gemaakt succes dat het resultaat was van samenwerking?
4. Welke factoren verhogen mijn bereidheid om samen te werken met mijn collega's?
5. Heb ik de neiging om een leidende rol in een team aan te nemen of voel ik me meer op mijn gemak als ik niet in de schijnwerpers sta?

3) Motivatie

Motivatie is 'het vermogen om te doen wat gedaan moet worden, zonder externe invloed van andere mensen of situaties'. Mensen met motivatie kunnen een reden en kracht vinden om een taak te voltooien, zelfs als ze uitdagend zijn, zonder op te geven of een ander nodig te hebben om hen aan te moedigen.

Bron: zakelijk woordenboek

Het is de innerlijke kracht die ons ertoe aanzet om vooruit te gaan, onze dagelijkse taken te vervullen en onze doelen te bereiken. Het kan ook worden omschreven als de moed die we vinden om problemen te overwinnen en boodschappen te doen, uitstel te vermijden en productief te zijn in onze werkomgeving.

Wat is motivatie?

Een samenleving die vaak wordt gekweld door moeilijkheden op financieel, politiek en psychologisch niveau, voelen mensen zich soms verloren en teleurgesteld, depressief en/of verdrietig. Depressie leidt tot gevoelens van ontoereikendheid, zelfmedelijden, zelfsabotage, en je kunt gemakkelijk in deze vicieuze cirkel komen, waardoor je je alleen maar slechter voelt. Dit is waar motivatie-vaardigheden naar voren komen om je door deze moeilijke tijden heen te helpen.



Het vermogen om het leven en zijn uitdagingen met kracht het hoofd te bieden, en je niet te laten kennen door beren op de weg, is een vaardigheid die soms buitengewoon moeilijk te ontwikkelen lijkt. Motivatie kan heel persoonlijk en moeilijk te beschrijven zijn, omdat iedereen anders is, een andere mentaliteit, andere ambities en een ander verleden heeft dat zijn persoonlijkheid heeft gevormd. Motivatie kan dus inderdaad van persoon tot persoon verschillen, maar er zijn zeker enkele veelvoorkomende praktijken. Hoe snel je jezelf voelt na een soort teleurstelling, hoe meer je gelooft in je capaciteiten en de wetenschap dat je alles kunt overwinnen dat naar je toe wordt geworpen, zijn enkele componenten van motivatie. Mensen hebben de neiging zichzelf naar voren te duwen om een innerlijk gevoel van voldoening te krijgen of omdat ze iets praktisch of materialistisch te winnen hebben, of een combinatie van beide.

Motivatie is onze innerlijke dorst om te slagen, vooruitgang te boeken en onze doelen te bereiken, hoe klein of groot ze ook zijn. Wat je doel ook is, van het vinden van een baan die je wilt tot het afronden van een diploma voor de universiteit, van naar de sportschool gaan tot het niet missen van deadlines, al deze belangrijke of kleine taken zullen gemakkelijker worden volbracht als je motivatie scherp is en je genoeg in jezelf gelooft om ze te oefenen.

Waarom is motivatie belangrijk?

Het belang van motivatie ligt in de essentie van de menselijke natuur. Waar je ook geboren bent, wat je wilt doen in het leven, wat je financiële status is of wat je ouders doen voor de kost, je motivatie is je belangrijkste bondgenoot als al het andere je misschien in de steek laat. Stel je een wereld voor waarin doctors en wetenschappers stopten met proberen na elke mislukking, na elk mislukt experiment, elk medicijn niet goed genoeg om te genezen, elke gloeilamp die explodeerde.

Zoals Tomas Edison, de grote uitvinder, zou zeggen: "Genie zijn 1 procent inspiratie en 99 procent transpiratie." En ook: "Ik heb niet gefaald. Ik heb zojuist 10.000 manieren gevonden die niet werken."

En verder "Onze grootste zwakte ligt in het opgeven. De meest zekere manier om te slagen, is door het nog een keer te proberen. " Het lijkt erop dat Tomas Edison de belichaming was van motivatie en dit bewees door onze wereld voor altijd te veranderen. Je hoeft geen elektriciteit te ontdekken of de wereld te veranderen om te beseffen hoe belangrijk het is om motivatie te hebben. Het is het enige reserveplan dat we hebben wanneer er iets misgaat. Het is de enige troefkaart die niemand van ons kan afnemen, en het enige dat ons zal doen stralen en zal worden wat we droomden te worden.

Tips om je motivatie-vaardigheden te ontwikkelen.

1) Maak je kamer schoon en maak je bed op. Het klinkt misschien iets wat je ouders zouden zeggen, maar het werkt echt. Zeer eenvoudige, zeer oude gewoonte, die de hele juiste stemming voor je dag kan creëren. Het opmaken van je bed kost maar drie minuten en het opruimen van je kamer misschien nog eens zeven. In tien minuten, en misschien met je favoriete muziek aan, ben je klaar voor een zeer productieve dag. Opruimen en opruimen spoort je onbewust aan om ook je leven op te ruimen. Het gevoel van voldoening nadat je je kamer netjes en mooi hebt gezien, is niet iets dat je negeert. En als je na een lange dag moe en uitgeput terugkomt, voel je je veel beter, ontspannend in een gastvrije sfeer, dan een chaotische rommeligheid. Deze beproefde gewoonte hoeft niet meer dan tien minuten van je tijd te besteden, of er enige mentale inspanning in te steken.

2) Doe dingen waar je blij van wordt. Motivatie is gekoppeld aan tevreden en gelukkig zijn. Hoe gelukkiger je bent, hoe meer je bereid wordt om je doelen te bereiken. Het is algemeen bekend dat wanneer we een dieptepunt raken, alles moeilijk en zinloos lijkt. Proberen te ontdekken wat ons gelukkig maakt, en het vervolgens doen, helpt onze productiviteit in het dagelijks leven en creëert de beste basis om harder te werken aan succes. Het is duidelijk dat we niet allemaal van dezelfde dingen houden en dat we een andere definitie van geluk hebben; toch zijn er enkele dingen waar de meerderheid van geniet. Spreek af met je vrienden en praat, zie je familie vaker, als je daar blij van wordt, ga naar het theater of de bioscoop, oefen, zing, teken, los puzzels op of kook je favoriete diner. Je weet wat je gelukkig maakt. Ga erop uit en doe het!



3) Stel realistische, alledaagse doelen. Nog een cliché klinkende tip die werkt. Elke dag een klein doel stellen, zoals een boek lezen, je was doen of winkelen, hoe onbelangrijk het ook mag klinken, stel jezelf in staat ook lange termijn doelen te bereiken. Neem babystapjes, zoals ze worden genoemd. Je kunt niet van jezelf verwachten dat je van de ene op de andere dag verandert. Dat gebeurt alleen in films. Echte mensen worstelen, falen, en dan komen ze sterker terug, maar dat hele proces kost tijd. En het gebeurt niet alleen op magische wijze. Kleine stapjes nemen, tegenslagen accepteren, weer stappen vooruitzetten en een klein doel stellen voor elk van je dagen, kan veel helpen. Begin met het opschrijven van een, slechts één ding dat je op een dag wilt bereiken. En blijf bij je beslissing om dat te doen. Door slechts één klein ding te doen, althans in het begin.



4) Zorg voor goede eetgewoontes. Hoe evenwichtiger onze voeding is, hoe evenwichtiger ons leven. De manier waarop we eten zegt meestal veel over onze persoonlijkheid, of in ieder geval over onze psychologische en mentale stemming op dit moment. Uiteraard heeft iedereen andere voedings-behoefte en een andere smaak, maar we weten allemaal min of meer wat goed voor ons en onze hersenfunctie is. Vers, eigen gemaakt voedsel zorgt ervoor dat ons lichaam zich beter voelt, fruit en

groenten zitten vol met noodzakelijke voedingsstoffen en bieden een grote verscheidenheid aan vitaminen. Zowel ons lichaam als onze hersenen hebben dat allemaal nodig om in hun beste vorm te zijn, en als je in je beste vorm bent, ben je elke dag capabeler en energiever. Niemand heeft het over extreme diëten of het weglaten van voedselgroepen uit je voeding; je hoeft je lichaam alleen maar te voeden met kwaliteitsvoeding, zo vaak mogelijk. Het effect van een gezond en sterk lichaam zal je gevoel van eigenwaarde doen toenemen en je motivatie doen groeien.

5) Vermijdt uitstelgedrag. Stel jezelf als doel om vanaf nu geen afspraken meer te missen, omdat je je te lamelijk voelde om uit bed te komen of je aan te kleden. Probeer op te dagen op je afspraken met vrienden, en niet te laat te komen. Het vermijden van afspraken met vrienden of kennissen kan misschien zijn omdat je je een beetje down voelt, maar aan het eind van de dag zal je je alleen maar slechter gaan voelen. Jezelf onder druk zetten om je aan je afspraken te houden, klinkt misschien soms wat hard, maar de resultaten zijn verbluffend. Uitgaan en met mensen praten, rondwandelen of een film kijken, zal je meer tevreden en gelukkiger maken, dan alleen te blijven en verdrietig te zijn in je eentje. Je zult merken dat je het naar je zin hebt, je humeur zal verbeteren en de volgende dag zul je sterker en geestelijk gezonder zijn, dan wanneer je je door eenzaamheid en verdriet laat meeslepen. Mis het niet, wees aanwezig, en veranderingen zullen komen.

6) Beweeg met mate. In de afgelopen tijd is sporten extreem populair geworden, vooral op verschillende sociale platforms, die de neiging hebben om ons te bombarderen met de voordelen van hardlopen, gewichtheffen, het doen van yoga of Pilates, of combinaties van al het bovenstaande. De hoeveelheid video's en tips, en persoonlijke verhalen van succes op dit gebied zijn ontelbaar, en geven ons soms een slecht gevoel over onszelf, onze vorm, ons lichaam, en hun gebrek aan zogenaamde perfectie. Trap niet in deze val. Houd alleen in gedachten dat lichaamsbeweging goed is voor je algehele gezondheid, en als je het met mate doet, je gelukkiger kunt voelen. Zoek uit welke vorm van lichaamsbeweging geschikt is voor jou en probeer overdag wat tijd te vinden om te trainen. Zelfs als je een druk schema hebt, probeer meer te lopen of in ieder geval soms te stretchen om je beter te voelen. Besef wat de beste vorm van lichaamsbeweging is voor je eigen behoeften, vergelijk jezelf niet met iemand anders, en houd je aan jouw persoonlijke trainingsprogramma naar keuze.

7) Stop met jezelf te vergelijken met anderen. Het is ontzettend moeilijk om dit te doen, maar je moet het actief proberen. Accepteren dat iedereen anders is, en dat je niet minder bent dan wie dan ook in deze wereld, hoe succesvol ze ook lijken, zal ervoor zorgen dat je meer van jezelf gaat houden, en al je talenten en capaciteiten gaat waarderen. Vergelijk je prestaties niet met die van anderen, want iedereen heeft een ander levenspad, en het heeft geen zin om vergelijkingen te maken. Blijf gefocust op de dingen die je wilt doen in je leven, die misschien heel anders zijn dan de keuzes van anderen, en werk aan je eigen geluk en vervulling. Ieder van ons heeft een bepaald tempo in het leven, en niemand is hetzelfde. Dat betekent niet dat je moet ophouden mensen te bewonderen, maar laat dat niet je voorspoed en vooruitgang verpesten door je ontoereikend te voelen. Heel erg het tegenovergestelde dus.

8) Werk aan het oplossen van onopgeloste problemen. Ons verleden bepaalt wie we zijn, en als we het te veel ruimte in ons leven laten innemen, voelen we ons tegengehouden en laten we onszelf niet vooruitkomen in het leven. Als je uit elkaar bent gevallen met vrienden, of familieleden, en nog steeds denkt wat daar fout is gegaan, of als je je gevoelens voor jezelf houdt en je je daardoor onder druk gezet voelt, probeer je dan open te stellen. Praat erover, met je dierbaren, bied je excuses aan als dat nodig is, of probeer uit te vinden wat jij of de ander fout deed en het te veranderen. Het oplossen van al deze problemen zal je sterker en



veerkrachtiger maken, je krijgt het gevoel dat je sentimenteel volwassen wordt, en een meer volwassen versie van jezelf wordt, die uitdagingen aankan, en kan slagen.

9) Zoek iets buitengewoons dat je ambieert, zoals het plannen van een verre reis, of het kopen van een auto, of een kledingstuk waar je echt van houdt, of het krijgen van een huisdier en blijf je richten op dat doel. Van geld sparen tot het vinden van een betere baan, van werken aan het verdienen van meer geld tot het uitzoeken van je huis om meer geschikt te worden voor een huisdier, zal een nieuw doel aan je leven geven, en het zal je motivatie tot een dagelijkse praktijk maken. Het bereiken van dat bepaalde doel zal je gelukkig maken en klaar om een ander doel te stellen, en dan nog een, enzovoort.

10) Geef jezelf niet de schuld van alle slechte dingen die gebeuren. Zelfverwijt en jezelf schuldgevoelens aanpraten is iets wat de meesten van ons doen, zelfs als we ons er niet van bewust zijn. De hele tijd het gevoel hebben dat je iets verkeerd hebt gedaan waarvoor je gestraft moet worden, is een veel voorkomend gevoel voor velen van ons. Onszelf de schuld geven is enigszins in onze geest gecodeerd, en mettertijd vormt dit soms een obstakel voor onze vooruitgang. Accepteer natuurlijk je verantwoordelijkheden, geef jezelf in gegeven situaties het voordeel van de twijfel, en stop met jezelf overal de schuld van te geven. Kies zelfs de woorden die je gebruikt om jezelf te beschrijven zorgvuldig, zodat je niet per ongeluk vervalt in de oude gewoonte om jezelf onnodig te beschuldigen.

Voorbeeld activiteiten

A. Neem een huisdier, indien mogelijk. Het hebben van iemand om voor te zorgen, iemand van wie je zult houden en die je zoveel liefde en tederheid teruggeeft, kan jouw leven veranderen. Je zult er snel achter komen, dat de verantwoordelijkheid voor dit schepsel, je ook verantwoordelijker zal maken voor jezelf. Ook al praten dieren niet, we weten allemaal dat de band tussen ons en onze huisdieren zo sterk en heilzaam is. Je zult gezelschap krijgen en volwassen worden, alles in één.

B. Bezoek een museumtentoonstelling die je interessant vindt. Musea zijn zo uniek, en als je in een grote stad woont, heb je er waarschijnlijk een aantal in de buurt. Soms hebben we de neiging te vergeten hoeveel musea we gratis kunnen bezoeken, gewoon omdat we ze als vanzelfsprekend beschouwen. Probeer een bezoek te plannen, alleen of met vrienden, of als je in een kleinere stad woont, plan dan een uitstapje naar je stad en museum naar keuze. Jezelf vertrouwd maken met kunst zal je denken verruimen, en ervoor zorgen dat je actief de persoon wilt worden die je droomt te worden.

Reflectie

Houd een dagboek bij met je dagelijkse doelen, je maandelijkse doelen, en zelfs je levensdoelen. Ga elke maand terug om te kijken wat je allemaal hebt kunnen doen, welke taken je allemaal hebt volbracht en te reflecteren op de dingen die je niet hebt gedaan. Zoek, zonder jezelf verwijten te maken, uit waarom je sommige taken niet hebt kunnen volbrengen en hoe je je daarbij voelde, en maak aantekeningen over wat je de volgende keer moet veranderen.

Stel jezelf de volgende vragen:

1. Waarom is het voor jou soms moeilijk om je motivatie te vinden?
2. Na welke specifieke activiteiten voel je je meer gemotiveerd en empowered?
3. Hoe beïnvloedt je algemene stemming je motivatie, en hoe vaak vecht je ertegen?
4. Vind je het nuttig om gedachten uit te wisselen met je omgeving over hoe je je motivatie kunt verbeteren?
5. Tijdens de pandemie en de verplichte lockdown, hoe hield je jezelf gemotiveerd en welke activiteiten hielpen je deze voor iedereen moeilijke periode door te komen?

4) Creativiteit/Innovatie

Creativiteit is "het vermogen om originele en ongewone ideeën te produceren of te gebruiken"

Bron: Cambridge Woordenboek

Het is de mentale kracht om oplossingen en mogelijkheden te zien waar weinig mensen dat kunnen, en dan te handelen op manieren die innovatief en misschien zelfs baanbrekend genoemd kunnen worden. Creativiteit is het vermogen om meer mogelijke antwoorden op dezelfde vraag te vinden, nieuwe technieken te ontdekken, problemen aan te pakken en een eigen weg te bepalen die tot goede resultaten leidt. Anders denken, evenals het doorbreken van oude gewoonten en gevestigde methoden is waar het bij creativiteit om draait. Een andere manier, een niet-lineaire en niet-traditionele manier van doen, staat centraal bij creativiteit en innovatie.

Wat is creativiteit/innovatie?

We leven in een moderne samenleving met al onze technologische snufjes en gadgets, we kunnen ons dan ook nog nauwelijks een wereld voorstellen waarin dit niet in bestaat. We wonen in grote gebouwen, bezitten auto's, maken gebruik van internet, onze mobiele telefoons zijn bijna het verlengstuk van onze handen, we reizen per vliegtuig en hebben voet gezet op andere planeten. Wat vandaag voor ons dagelijkse kost is, was ooit slechts iemands droom, en leek onmogelijk en gek.

Onze volledige beschaving is ontstaan en gevormd door creativiteit en out of the box denken. Veel dingen die we om ons heen zien en soms dagelijks gebruik van maken is het resultaat van baanbrekende pogingen, en hier houdt het niet bij op. Toekomstige generaties zullen zo ook nieuwe innovaties brengen. Het vermogen om uitvindingen die nooit eerder hebben bestaan de werkelijkheid te maken, is niet gemakkelijk te verklaren en is zeker niet iets dat zomaar van de ene op de andere dag gebeurt.



Het belangrijkste onderdeel van creativiteit is het geduld en de kracht hebben om je niet door tegenslagen te laten weerhouden om het opnieuw te proberen. Creatieve mensen hebben de neiging om de wereld op een andere manier te bekijken, wat betekent dat hun hersenen informatie absorberen en analyseren met een buitengewone aanpak. Zij zien succes en kansen, waar anderen problemen en mislukkingen zien. De regels breken, niet het pad volgen wat het meest bewandeld is, stereotypen vergeten, nieuwe methoden en ideeën ontdekken om problemen aan te pakken, voortdurend nieuwe gebieden verkennen, het zijn allemaal aspecten van creativiteit. De knowhow om al deze ideeën in iets tastbaars om te zetten, is waar het bij innovatie om draait.

Waarom is creativiteit/innovatie belangrijk?

In een wereld die snel verandert, is vooruitlopen op de tijd de beste eigenschap die een persoon kan hebben, en de beste investering die een bedrijf kan doen. Als je bijvoorbeeld naar YouTube kijkt, zul je gemakkelijk inzien hoe mensen zichzelf in hun eigen winstgevende ondernemingen ontwikkeld hebben, door inhoud te creëren en hun persoonlijkheid te gebruiken om bekendheid en geld te verdienen. Uiteraard zijn niet alle YouTubers vernieuwend, of de content extreem bijzonder, maar het is een gemakkelijk te begrijpen voorbeeld van het gebruiken van je creativiteit in je voordeel; van het creëren

van een kans voor jezelf. Tot voor kort wisten mensen niet eens wat een YouTuber is, maar de realiteit bewijst dat het een echte baan is, en een zeer populaire.

Nieuwe technieken bedenken om productiever te zijn, oplossingen vinden voor problemen die moeilijk op te lossen leken, de kennis die we hebben op nieuwe manieren leren inzetten, dat is wat ons zal doen uitblinken. Wanneer werkloosheid, financiële moeilijkheden en persoonlijke worstelingen zo'n veel voorkomend aspect van het leven zijn, is het je eigen creativiteit wat je er doorheen helpt, en je misschien een onverwachte en opwindende toekomst van voorspoed biedt. Je eigen geest is de oplossing, zolang je zijn fascinerende vermogens accepteert en ze op de meest efficiënte en innovatieve manier gebruikt. Creativiteit is ons eerste en laatste toevluchtsoord, en als je dit realiseert, zal je leven nooit meer hetzelfde zijn.

Tips om je creativiteit/innovatievermogen te ontwikkelen

1) Mindfulness. De laatste decennia horen we steeds vaker de term "mindfulness", of "aandachtig zijn", en de grote voordelen van hiervan. De eenvoudigste manier om dit te omschrijven is ieder moment bewust aanwezig zijn. "Het suggereert dat de geest volledig aanwezig is bij wat er gebeurt, bij wat je aan het doen bent, bij de ruimte waar je doorheen beweegt"

Bron: Mindful Organiseren

Mindful zijn betekent het herkennen van al je gedachten, je ideeën, de manier waarop je lichaam aanvoelt, je gevoelens en wat daaraan ten grondslag ligt. Als je al deze informatie krijgt, vind je al snel de manier om je brein in productievere paden te leiden, te voorkomen dat je dezelfde fouten maakt, of dat negatieve gevoelens je naar beneden halen.

2) Geniet met volle teugen. Het is niet zo eenvoudig als het klinkt, maar het is zeker regel nummer één om je creatieve vermogen te ontplooien. Ons leven valt zo gemakkelijk in routine en herhaling, we merken soms dat we gewoon mechanisch onze dagelijkse taken uitvoeren, en we hebben moeite om plezier te vinden. Hoewel dat begrijpelijk is, en niet gemakkelijk te veranderen, moeten we ons realiseren dat er zoveel verschillende dingen zijn om te ontdekken, en actief proberen om gelukkig en avontuurlijk te zijn. Laat geen dagen voorbijgaan zonder iets nieuws te lezen, kleine uitstapjes te organiseren, naar de bioscoop te gaan, te wandelen, films te kijken, naar muziek te luisteren, vrienden te ontmoeten, en plezier te maken. Stel je open voor verliefdheid, om te dromen en nieuwe vriendschappen sluiten, en vind tijd voor jezelf om te genieten van het leven.



3) Brainstorm met je collega's. Neem de tijd om ideeën openlijk te bespreken, zonder je in te houden, hoe gek het ook mag lijken. Luister goed naar de concepten van anderen, probeer erop voort te bouwen en ze nog verder te ontwikkelen. Wees positief en sta open voor suggesties en blijf niet hangen in vooringenomenheid en oude gewoonten. Geen enkel idee is een slecht idee, en je hebt niets te verliezen door je gedachten te delen, je weet nooit hoe dicht je bij een nieuwe ontdekking kunt zijn.

4) Wees consequent. Creatief zijn betekent niet dat je je niet aan regels, deadlines of de richtlijnen van het bedrijf houdt. Creativiteit en intelligentie alleen zijn niet genoeg als je niet betrouwbaar bent in je werkomgeving. Hoe consequenter je bent, hoe meer mensen je zullen waarderen, en je de ruimte zullen geven om je ideeën uit te dragen. Laat mensen begrijpen dat jou met nog grotere taken toevertrouwd kunnen worden en moeilijkere uitdagingen, waardoor je innovatieve capaciteiten zullen opvallen.

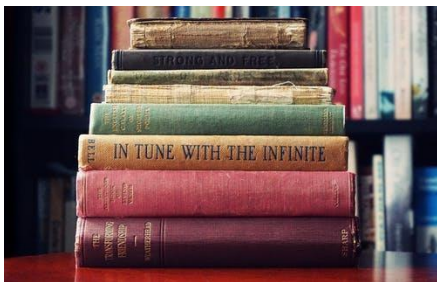
5) Probeer elke dag iets nieuws te doen. Stel jezelf als doel iets te leren over iets wat je nog niet wist, hoe onbeduidend het ook mag klinken, praat met een collega met wie je nog niet gesproken hebt, lees een hoofdstuk van een boek dat je nog niet uit hebt, of luister gewoon naar een nieuw liedje. De mogelijkheden zijn eindeloos. Een nieuw liedje kan je leiden naar een ander liedje, en dan weer een ander, een boek naar het volgende, zo word je rijker aan kennis, nieuwe gevoelens en kun je geïnspireerd raken. Afwisseling is fundamenteel in het creatieve proces, en door je daar elke dag mee bezig te houden, word je een heel nieuw mens. Houd aantekeningen bij over de kleinste nieuwe dingen die je hebt geprobeerd en gedaan; je zult eindigen met je persoonlijke boek van dagelijkse prestaties.

6) Stort je op een creatieve activiteit. Creativiteit en inspiratie zijn heel persoonlijk en ieder van ons heeft zijn eigen methoden om zich energiever te voelen en zijn eigen muzen op te roepen. Hoe meer je je creativiteit voedt, hoe meer ze groeit en een deel van jou wordt. Kies een activiteit die je leuk vindt en zet je daarvoor in. Doe mee aan een tekenworkshop, een theatergroep, of leer hoe je meubels er weer als nieuw uit kunt laten zien. Er zijn tegenwoordig zoveel mogelijkheden, je vindt er vast wel een die bij je past. Leer kleding, tassen of zelfs schoenen ontwerpen, neem zang- of danslessen, wat je maar het meest aanspreekt, en probeer geen enkele les te missen. Het zal je levendig en creatief laten voelen, en het zal zoveel vreugde in je leven brengen.

7) Ga er alleen op uit of reis alleen. De vrijheid die je ervaart als je je alleen amuseert, is de eerste stap om je creatieve proces te versterken, het zal je ook oplossingen doen vinden voor problemen, en het leven onder ogen zien zoals het is. Ga naar buiten en observeer de mensen, de manier waarop ze praten of bewegen, de natuur, de sfeer om je heen. Elk ding kan een enorme inspiratiebron zijn als je ervoor openstaat. Reis alleen als je kunt, naar een plek waar je nog nooit bent geweest, en voel de energie van een nieuwe stad, van een andere omgeving, andere accenten, en gebruiken. Al deze ervaringen zullen geleidelijk je persoonlijkheid en houding vormen, en je creativiteit scherper maken. Houd een notitieboekje bij je en schrijf ideeën, gedachten en observaties op.



8) Mediteer en doe aan lichaamsbeweging. Meditatie is altijd een manier geweest om onze meest innerlijke spirituele delen van onze hersenen wakker te maken, en tegenwoordig is het een zeer populaire praktijk, zelfs in werkomgevingen. Gecombineerd met matige lichaamsbeweging, is het toppunt van welzijn, wat leidt tot creatiever denken, en gevoelens van geluk. Wanneer je lichaam en geest mindful samenwerken, zijn de veranderingen die plaatsvinden onvermijdelijk. Gun jezelf de tijd, al is het maar een paar minuten, om te mediteren, en vergeet ook niet te wandelen, te stretchen, en zelfs te dansen om je energie hoog te houden. Zowel je geest als je lichaam zullen je er dankbaar voor zijn.



9) Leesboeken. Zo simpel als dat. Literatuur kan je leven veel interessanter en de moeite waard maken. Niet alleen word je slimmer, niet alleen leer je nieuwe dingen en informatie die uiterst nuttig kunnen blijken, zelfs wanneer je dat het minst verwacht, maar je krijgt ook dat verwarmende gevoel dat boeken je geven. Ze geven je een moeilijk te omschrijven gevoel dat je alles kunt, dat er een hele wereld is en dat jij er deel van uitmaakt ervan. Literatuur kan je ogen openen, het biedt zoveel vreugde, als je je erin verdiept, en maakt dat je nieuwe dingen wilt proberen. Het ontwikkelt je brein, en het

dwingt je om een betere versie van jezelf te worden. Je zou je kunnen bedenken dat je een nieuwe

taal wilt leren, of meer wilt reizen naar plaatsen waar je over leest, je zult een nieuwe wereld binnenstappen en duidelijk veel meer gemotiveerd en gelukkiger worden.

10) Schrijf. Zelfs als je niet de meest artistieke persoon in de wereld bent, probeer je gedachten en gevoelens op te schrijven, maak kleine gedichten of rijmpjes, of maak tekeningetjes, als je geen schilder expert bent. Het is een uiterst nuttige manier, niet alleen om tijd te besteden, maar misschien ook om verborgen talenten te ontdekken, en het helpt ook om jezelf beter te leren kennen. Creatief schrijven, gewoon de stroom van je gedachten volgen dus, kan therapeutisch zijn, en waardevol. Jezelf uitdrukken door kunst en creatie.

Voorbeelden van activiteiten

A. Organiseer met je vrienden een mythologiestudiegroep.

Stap 1. Elke deelnemer kiest een land waar hij zich op wil richten. Elke deelnemer moet een ander land kiezen.

Stap 2. De deelnemers proberen informatie te verzamelen over de mythologie van het land en doen daarvan verslag in een dagboek.

Stap 3. Organiseer een bijeenkomst, waar iedereen zijn bevindingen presenteert. De andere deelnemers moeten hun mening geven en aangeven wat zij fascinerend vonden.

Stap 4. Combineer informatie en creëer je eigen mythische wezens, of een heel nieuw mythologisch universum. Probeer zoveel mogelijk details over het universum te geven, welke politiek, welke taal etc.

Stap 5. Elke deelnemer stelt zijn mythisch universum voor, dat door de tijd heen wordt verrijkt.

B. Maak je eigen bordspel.

Stap 1. Verzamel je vrienden, en beslis waar het merendeel van de mensen het spel over zou willen hebben; een mysteriespel, een historisch gebaseerd spel, een strategiespel, wat meer mensen maar boeiend vinden.

Stap 2. Maak alle spelregels, en probeer er precies in te zijn, rekening houdend met de vele mogelijke uitkomsten, en problemen die zich kunnen voordoen. Omdat het spel nog niet bestaat, kun je zo creatief zijn als je wilt, en zelfs de gekste regels bedenken.

Stap 3. Schrijf alle regels op, en geef ze aan alle spelers om ze te bestuderen, zodat ze klaar zijn voor het eerste spel.

Stap 4. Speel het spel, praat erover, stel verbeteringen voor, realiseer mogelijke standaards, en verander ze.

Stap 5. Geniet van een uniek spel dat niemand anders in de wereld heeft.

C. Kook een maaltijd uitsluitend met wat je al in je koelkast en kast hebt staan.

Ga niet naar buiten om iets anders te kopen dat je misschien denkt nodig te hebben. Gebruik alleen dingen die je in de koelkast hebt, en doorzoek je kasten goed. Waarschijnlijk ontdek je kruiden waarvan je vergeten was dat ze bestonden, of lekkere blikjes, of noten en gedroogd fruit. Combineer ze op een creatieve manier, en je zult versteld staan van je kookkunsten.



Reflectie

Denk aandachtig aan de keren dat je het beste presteerde op het werk, zoek uit wat je tot een geweldige prestatie leidde, en houd je daaraan. Begrijp dat creativiteit een eigenschap is die we allemaal hebben, maar dat we er ook aan moeten werken, om te slagen in het leven.

Stel jezelf de volgende vragen:

1. In welke periode van mijn leven voelde ik me creatiever en waarom?
2. Welke aspecten versterken mijn gevoel voor creativiteit en innovatie?
3. Ben ik creatiever wanneer ik door moeilijkheden ga of wanneer alles gladjes verloopt?
4. Welke gewoonten helpen mij creatiever te worden, en welke houden mij op een meer gewoontematige manier met problemen om te gaan?
5. Ben ik creatiever als ik alleen ben, of als ik met anderen samenwerk?

5) Probleemoplossend vermogen

Het probleemoplossend vermogen is "het definiëren van een probleem; het vaststellen van de oorzaak van het probleem; het identificeren, prioriteren en selecteren van alternatieven voor een oplossing; en het implementeren van een oplossing".

Bron: Asq Organisatie

Wat zijn probleemoplossende vaardigheden?

Problemen oplossen is bijna een synoniem voor de menselijke natuur, omdat we allemaal met problemen te maken hebben, zelfs zonder het te beseffen, vanaf de dag dat we geboren zijn. We groeien op en proberen elke dag oplossingen te vinden voor problemen die zich voordoen in ons gezinsleven, op school of in ons sociale leven. Naarmate we opgroeien, komen we voor steeds meer uitdagingen te staan, en de dingen zijn niet meer zo eenvoudig als vroeger. Problemen hebben niet langer betrekking op de vraag of we een uitnodiging voor een feestje hebben gekregen of niet, en over welke televisieprogramma we moeten kijken, nu het echte leven zich aandient.

Het vermogen om een problematische situatie te voorzien en voorbereid te zijn om er een uitweg uit te vinden, wordt door ervaring verworven en wordt mettertijd sterker, vooral als we van onze fouten leren. Een belangrijk onderdeel van probleemoplossend vermogen is je te concentreren op de ware kern van het probleem waarmee je te maken hebt. Alles wat overbodig is en je beoordelingsvermogen zou kunnen vertroebelen terzijde schuiven, de diepere oorzaak vinden van waarom iets fout ging, is van fundamenteel belang.

Ons brein, dit bijna magische gadget dat we bezitten, analyseert en ontleedt in luttele seconden elke prikkel die we waarnemen, en komt met een oplossing. Onnodig te zeggen dat ieder van ons een ander brein heeft, en een andere manier om de feiten te erkennen. Als we actief aan onszelf werken, aanwezig en alert zijn, zal ons vermogen om een tegenslag te zien, die snel te analyseren, en dan door synthese de beste manier te bedenken om die op te lossen, snel sterker worden.

In de jaren '40 begon Osborn, een Amerikaanse reclameman en oprichter van de Creative Education Foundation, te werken aan zijn theorie over probleemoplossing, ontwikkeld met de hulp van Sid Parnes in de jaren '50 en gevoed aan de SUNY Buffalo State en de Creative Education Foundation. (The CPS Process, Creative Education Foundation website n.d.) Hun werk wordt beschouwd als een van de eerste om het belang van creativiteit bij het oplossen van problemen te benadrukken, wat bekend staat als het Creative Problem Solving (CPS) Process. Enkele van de basisprincipes die vandaag de dag nog steeds gelden, zijn:

Stel problemen als vragen

Oplossingen worden gemakkelijker uitgelokt en ontwikkeld wanneer uitdagingen en problemen worden geformuleerd als open vragen met meerdere mogelijkheden. Dergelijke vragen leveren veel rijke informatie op, terwijl vragen met een gesloten einde meestal alleen bevestiging of ontkenning opleveren. Verklaringen leveren meestal weinig of helemaal geen respons op.

Oordeel uitstellen of opschorten

Zoals Osborn leerde in zijn vroege werk over brainstorming, sluit het onmiddellijke oordeel in reactie op een idee het genereren van ideeën uit. Er is een geschikt en noodzakelijk moment om een oordeel te vellen bij het convergeren.

Focus op "Ja, en" in plaats van "Nee, maar"

Bij het genereren van informatie en ideeën is taal belangrijk. "Ja, en" maakt voortzetting en uitbreiding mogelijk, wat nodig is in bepaalde stadia van CPS. Het gebruik van het woord "maar" - voorafgegaan door "ja" of "nee" - sluit een gesprek af en ontkent alles wat eraan vooraf is gegaan. (Het CPS-proces, Stichting Creatief Onderwijs)

Waarom is het probleemoplossend vermogen belangrijk?

Probleemoplossende vaardigheden zijn belangrijk wanneer we ervaren dat het leven vol uitdagingen zit, dat relaties werk vergen, dat we in onze werkomgeving klaar moeten staan om te handelen en oplossingen te creëren en voor te stellen, kunnen we wel in zien waarom deze vaardigheden absoluut noodzakelijk zijn.

Elke dag worden we op het werk geconfronteerd met problemen, dingen die we misschien verkeerd begrepen hebben, fouten die we maken en tegenslagen. We hebben allemaal deadlines die we moeten halen, ruzies met collega's die we moeten gladstrijken, projecten die we moeten afwerken en onverwachte obstakels die zich voordoen. In elk van deze situaties, die in feite ons dagelijks leven vormen, moeten we ons probleemoplossend vermogen oefenen, om te bereiken wat we beogen. We moeten de meest efficiënte en creatieve manier vinden om alles wat ons tegenhoudt te overwinnen, en in feite de optimale oplossing vinden voor onze zorgen.

Denk eens terug aan de tijd toen je jonger was: tot wie zou jij je zich wenden als je een probleem had dat je niet in je eentje kon oplossen? Meestal zijn er mensen in onze familie, of vriendenkring, naar wie iedereen zich wendt als het echt moeilijk wordt. Deze mensen hebben het vermogen om ons te kalmeren, suggesties aan te reiken, een uitweg te zoeken, alles te analyseren en te beslissen wat beter gedaan kan worden. In een werkomgeving zijn deze mensen uiterst belangrijk. Zij zijn het die iedereen vertrouwt, hun mening wordt gewaardeerd, en hun waarde wordt erkend. Jij hebt de kans om een van deze mensen te worden, als je maar oplet, voldoende observeert en werkt aan je talrijke vaardigheden.

Tips om je probleemoplossend vermogen te ontwikkelen

1) Bepaal het probleem. Denk rustig na en leg de vinger op de echte essentie van het probleem, voordat je begint te werken aan een oplossing in het algemeen, of voordat je boos wordt omdat het fout is gegaan. Bepaal de betekenis ervan, en laat je gevoelens je niet in de weg staan. Probeer het probleem duidelijk te begrijpen, het te beperken en de kern ervan te vinden. Hoe moeilijk dat ook mag lijken, we moeten diep begrijpen wat het probleem is, en waar onze focus moet liggen om het op te lossen.



2) Accepteer verantwoordelijkheid voor het geval je een fout hebt gemaakt. Als we eerlijk zijn tegen onszelf, weten we allemaal dat toegeven dat we een fout hebben gemaakt, een van de moeilijkste dingen in het leven is, zowel in ons persoonlijk leven als in ons werk. Ons is geleerd dat fouten maken, om het simpel te zeggen, slecht is, en we proberen allemaal excuses te vinden of te liegen als we falen. Eigen je jouw eigen beslissingen toe, zelfs als ze verkeerd waren. Door verantwoordelijkheid te nemen voor je daden, maak je aan iedereen duidelijk, dat je niet bang bent, dat je een sterk individu bent, met ideeën en aspiraties, ook al zijn die niet altijd perfect. Belangrijker nog, je krijgt de kans om te herstellen wat fout ging, gebruik makend van de kennis die je hebt over de gemaakte fouten, en de volgende keer dat je met soortgelijke problemen te maken krijgt, meer ervaring op te doen.

3) Kom snel uit je teleurstelling. Makkelijker gezegd dan gedaan, maar we moeten inzien hoe belangrijk het is om weer op het goede spoor te komen nadat we een fout hebben gemaakt. In het theater hebben acteurs die een regel vergeten, of in de war raken, of een cue missen, even het gevoel dat de hele voorstelling verpest is. Dat het publiek alles weet, en dat ze verschrikkelijk en slecht zijn, en zich belachelijk gemaakt voelen. Bedenk echter hoe snel ze hun fout moeten vergeten, en teruggaan naar de voorstelling, verder gaan alsof er niets gebeurd is. Probeer hetzelfde te doen. Probeer zo snel mogelijk terug te veren, om een creatieve manier te vinden om met de tegenslag om te gaan.



4) Zoek de best uitvoerbare oplossing. Wanneer zich plotseling een probleem voordoet, voelen we ons meestal onder tijdsdruk gezet om het op te lossen, en raken we ofwel in de war door de vele mogelijke methoden die we kunnen volgen, ofwel slaan we dicht en denken dat er maar één uitweg is. Denk kritisch na en evalueer alle mogelijkheden, zonder iets te verwerpen, probeer je geest open te stellen voor nieuwe gedragingen, en beslis wat het beste is om te doen, onder de gegeven omstandigheden. Voel je niet gevangen of vastgeroest om slechts op een bepaalde manier te handelen en gewoonten uit het verleden te volgen.

5) Wees over alles geïnformeerd. Kennis is macht, zoals vaak wordt gezegd, en de waarheid is dat hoe meer details over een kwestie we erkennen, hoe meer gegevens we verzamelen, hoe gemakkelijker het zal zijn om ermee om te gaan. Verzamel alle mogelijke bewijzen, analyseer ze, neem zelfs door wat op dat moment onbelangrijk lijkt, op een manier om je inzicht te vergroten en je precies te realiseren waar fouten zijn gemaakt.

6) Maak een plan van aanpak. Als je alle informatie hebt verzameld en weet wat het probleem is, beslis dan welke stappen je moet zetten om de oplossing te vinden. Wanneer je met anderen samenwerkt, maak dan gezamenlijk een schriftelijk plan over de volgorde van de acties, de mogelijke uitkomsten voor elk scenario, en de uiteindelijke beslissingen die zullen worden genomen, afhankelijk van hoe de zaken zullen verlopen. Door dit plan duidelijk op te schrijven, zal iedereen precies begrijpen welke procedures zullen worden gevolgd, en zullen misverstanden en verwarring gemakkelijker kunnen worden vermeden.

7) Besteed aandacht aan ieders mening en gevoelens. Vaak worden we in ons leven meegesleept door een alles of niets gevoel, of een gevoel dat er hier en nu strenge beslissingen moeten worden genomen om een probleem op te lossen. Hoewel het nuttig is om gemakkelijk beslissingen te kunnen nemen, wordt het meestal wat ingewikkelder wanneer er veel mensen bij betrokken zijn. Wanneer zich een probleem voordoet, geef anderen dan de tijd en de ruimte om zich uit te spreken, luister aandachtig naar hen en probeer hun standpunt te begrijpen. Een bepaalde oplossing heeft op je misschien niet dezelfde impact als op anderen. Werk samen om de meest geschikte deal te vinden in ieders belang.

8) Pak tegenstrijdige belangen aan. Het klinkt misschien tegenstrijdig met de vorige tip, maar eerlijk zijn over wat je te winnen of te verliezen hebt, is erg belangrijk. Er zijn momenten, tijdens ons professionele leven, dat onze winst het verlies van een collega kan zijn, en het tegenovergestelde. Wanneer je een probleem probeert op te lossen, moet de feiten onder ogen zien, aanpakken en in overweging nemen voordat je beslist welke methode je kiest om een belangrijke kwestie op te lossen. Als iedereen eerlijk en duidelijk is, zullen dingen sneller en efficiënter worden opgelost, dan wanneer men er heimelijk alleen voor zichzelf winst uit probeert te behalen.

9) Doe een stapje terug. Deze zekere tip heeft een dubbel effect. Ten eerste raken we bij problemen allemaal erg opgewonden en van streek, en soms kunnen we niet helder zien en onze gedachten niet

op een rijtje zetten. Geef jezelf, indien mogelijk, de tijd om te ontspannen, probeer het probleem zelf uit je hoofd te zetten, en doe een stap terug. De volgende keer dat je het probleem wilt oplossen, zal je het in zijn juiste proporties kunnen zien, en misschien in een nieuw licht. Ten tweede, neem een stap terug van je ego, en het idee dat je altijd perfect bent. Probeer te accepteren dat andere mensen misschien gelijk hebben, en jij misschien ongelijk. Of dat de oplossing die zij voorstellen misschien praktischer en geschikter is voor deze bepaalde kwestie. Laat onnodige egoïstische gevoelens je beoordelingsvermogen niet vertroebelen.

10) Gebruik je verbeelding. Hoe vaak komen we in het leven niet per ongeluk op een idee, of een praktische hack om onze dagen makkelijker te maken. Uit dit minuscule, onbeduidende voorbeeld begrijpen we het belang van verbeeldingskracht en creativiteit. Verbeeldingskracht is zo'n krachtig instrument dat we allemaal in ons hebben, ook al hebben we de neiging dit te vergeten. Wanneer andere oplossingen of beproefde methoden niet lijken te werken, vertrouw dan op je verbeelding. Laat je geest nieuwe manieren creëren, omarm je "out of the box"-denken en laat het je leiden naar het beste resultaat.

Voorbeelden van activiteiten

A. Speel strategiespellen zoals schaken, Stratego, Slagschip.

Stap 1. Nodig je vrienden uit om strategiespelletjes te spelen, en doe mee aan je eigen toernooi.

Stap 2. Bespreek na elk spel welke strategie je hebt gevolgd, of er fouten zijn gemaakt, welke oplossingen je hebt geprobeerd te vinden en of die effectief waren.

Stap 3. De winnaar van elk toernooi mag kiezen welk spel de volgende keer met de hele groep gespeeld wordt.



B. Word vrijwilliger in een plaatselijke politieke campagne. Als je in de politiek zit, heb je hier misschien al over nagedacht; zo niet, dan vind je het misschien vreemd, maar misschien vind je het uiteindelijk toch interessant.

Als je in zo'n omgeving als het hoofdkwartier van een lokale kandidaat komt, kun je veel verschillende persoonlijkheden observeren, kennismaken met tal van zaken die je gemeenschap aangaan, en vooral een idee krijgen van hoe je problemen effectief en snel kunt aanpakken.

Je wordt gevraagd om een aantal taken uit te voeren, en zelfs als vrijwilligerswerk kan je voor een aantal uitdagingen komen te staan, dat zal al je probleemoplossende vaardigheden aanscherpen. Misschien word je zelf wel politicus, je weet maar nooit.

Reflectie

Neem de tijd om na te denken over je verleden, zelfs de tijd waarin je nog kind was, en erken de manier waarop je vroeger met problemen omging. Of je er meer sentimenteel of koel over was, wie je gewoonlijk hielp, als dat nodig was, en welke kwaliteiten je nu het belangrijkste vindt als je met een tegenslag te maken krijgt. Probeer te werken aan dingen die in het verleden niet handig waren, en verander ze op een creatieve manier in jouw voordeel.

Denk na over de volgende vragen:

1. Vind ik betere oplossingen voor mijn problemen als ik me overstuur voel of nadat ik tot rust ben gekomen en mezelf tijd heb gegeven?
2. In hoeverre houd ik bij het oplossen van een probleem rekening met de gevoelens en meningen van gevoelens en meningen van anderen?
3. Wat was de laatste keer dat ik erin slaagde mijn vaardigheden om problemen op te lossen met succes te gebruiken en wat was het resultaat?
4. Hoe heeft de versterking van mijn probleemoplossend vermogen niet alleen mijn professioneel, maar ook mijn persoonlijk leven veranderd?
5. Zijn mijn relaties met anderen veranderd en hoe heeft het gebruik van mijn probleemoplossend vermogen hen beïnvloed?

6) Aanpassen aan verandering

Aanpassingsvermogen aan verandering is "het vermogen of de bereidheid om te veranderen om zich aan te passen aan verschillende omstandigheden".

Bron: Cambridge Dictionary

Er is geen ander fundamenteel vermogen in de menselijke natuur, dan dat van verandering, dan de diepe kennis om zich aan te passen aan nieuwe omstandigheden, op het juiste moment, en op de juiste manier.

Wat is het aanpassingsvermogen aan verandering?

Wanneer we het hebben over aanpassingsvermogen, is de eerste associatie, de eerste naam die in ons opkomt, die van Charles Darwin. De Engelse naturalist was een van de eersten die het aanpassingsvermogen in de natuur bestudeerde en erover sprak, en de theorie vormde die algemeen bekend staat als de "survival of the fittest".

Darwin beschouwde het evolutieproces niet als de survival of the fittest; hij beschouwde het als de survival of the fitter, omdat de "strijd om het bestaan" (een term die hij overnam van de Engelse econoom en demograaf Thomas Malthus) relatief is en dus niet absoluut. In plaats daarvan kunnen de winnaars met betrekking tot soorten binnen ecosystemen verliezers worden door een verandering van omstandigheden. (Encyclopaedia Britannica website, n.d)

Wat voor de natuur geldt, geldt ook voor ons dagelijks leven en onze werkomgeving. We moeten een manier vinden om te overleven in ons professionele ecosysteem, en niet achterblijven om uit te sterven. Aanpassingsvermogen is iets natuurlijk, maar kan ook worden ontwikkeld en sterker worden door oefening. De eerste en belangrijkste vaardigheid is het vermogen om veranderingen om je heen op te merken, ze te begrijpen, precies te beseffen wat ze zijn en wat ze zullen brengen, en ze te accepteren. Open en opmerkzaam zijn is een eerste vereiste om je aan nieuwe omstandigheden aan te passen; geen tijd verliezen door angst voor verandering; creatieve manieren vinden om aan frisse ideeën te geraken; aanvaarden dat jonge mensen je meer kunnen helpen dan je je kunt voorstellen; vertrouwen hebben in vernieuwers; en de wil hebben om je tijdperk bij te stellen, zijn enkele cruciale vaardigheden waaraan we moeten werken.

Waarom is aanpassingsvermogen belangrijk?

Hoe vaak hebben we het in ons leven niet over verandering? We willen iets veranderen in onze persoonlijkheid dat ons tegenhoudt, iets in ons uiterlijk, onze relaties en werkomgeving waar we niet tevreden mee zijn. En dan merken we dat we niet in staat zijn om de verandering te bereiken waar we naar verlangen, de verandering waar we zo vaak over hebben gesproken en van hebben gedroomd. De menselijke natuur vindt troost in wat zij kent, en verandering is soms uiterst beangstigend, zelfs als we ons dat niet realiseren. Helaas vinden we allemaal troost in oude gewoonten, we blijven dezelfde fouten maken, ook al denken we er voortdurend aan om ze te veranderen.

Maar dat is wat ons gevangen houdt van ons eigen zelf. Om de beste versie van onszelf te worden, moeten we volledig begrijpen dat we ons moeten kunnen aanpassen aan verandering, en het omarmen. Op persoonlijk vlak moeten we hard ons best doen om de fouten uit het verleden achter ons te laten, en onszelf een betere toekomst te bieden, gebaseerd op weloverwogen beslissingen en handelingen. In onze werkomgeving zal aanpassingsvermogen ons geheime wapen zijn om te gedijen.

Bedrijven over de hele wereld zijn op zoek naar mensen die op de hoogte zijn van moderne technologieën, mensen die groot dromen, mensen die niet vastzitten in het verleden, mensen die met nieuwe ideeën komen en nieuwe technologische wonderen verrichten. Omdat zij begrijpen dat wat nu het heden is, over vijf minuten het verleden zal zijn, en dat brengt alleen maar verliezen en mislukkingen. Stel je een wereld voor die zich niet aanpaste aan de mensenrechten, die vrouwen niet liet stemmen, een wereld waar slaven nog bestonden, waar poëzie en theater niet bestonden, waar vrijheid van meningsuiting geen fundamenteel mensenrecht was, waar je niet kon kiezen welk werk je deed, van wie je hield, en hoe je je leven leidde. Die wereld zou een wereld zijn geweest die zich niet aan veranderingen had kunnen aanpassen. En dat klinkt als een levende hel.

Tips om je aanpassingsvermogen aan verandering te ontwikkelen

1) Accepteer het feit dat oude manieren wellicht niet altijd effectief zijn. We moeten de "je kunt een oude hond geen nieuwe trucjes leren" aanpak volledig verwerpen. Integendeel, we moeten accepteren dat sommige van onze reeds gevestigde vaardigheden verbeterd en bijgesteld moeten worden, om ons leven te verbeteren, niet alleen professioneel, maar ook persoonlijk. Wees niet bang om toe te geven dat bepaalde dingen die we blijven doen niet nuttig zijn, en doe je best om ze te verwerpen en te vervangen door een bijgewerkte, meer functionele versie. Computers moeten voortdurend worden bijgewerkt; dat geldt ook voor onze hersenen, onze vaardigheden, ons leven in het algemeen.

2) Verwerp angst. Het klinkt misschien als een zin uit een gedateerd zelfhulpboek, maar het is uiterst belangrijk. Komende van een persoon die zich heeft moeten aanpassen aan vele tegenslagen, en moeilijke gezondheidswaarschuwingen, kan ik je zeker vertellen dat stoppen met bang zijn het slimste is om te doen. Angst heeft geen nut; het is totaal zinloos om zo te leven, en het is zeker niet interessant en leuk. Door bang te zijn win je niets en je ontnemt jezelf alles wat goed zou kunnen zijn. Laat angst achter je; er zullen nog steeds dingen op je weg komen, of je nu bang bent of niet. Maar alleen als je niet bang bent, zul je in staat zijn ze te zien, ze in je leven te verwelkomen, en ze te omarmen. Het is moeilijk, het is iets dat veel mensen niet kunnen bevatten, maar leven zonder angst is een geschenk dat je jezelf moet geven.



3) Probeer geen tijd te verliezen. Stop met het vinden van excuses en obstakels elke keer dat je je moet aanpassen in een situatie. Vooral in onze werkomgeving gaan de dingen meestal snel, en als er een probleem is, moeten beslissingen op tijd worden genomen. Stop met het opwerpen van hindernissen voor jezelf en anderen, en stel het niet uit. Als je een nieuwe situatie niet op tijd aanpakt, zal ze niet verdwijnen. Integendeel, hoe meer je het probeert te vermijden, hoe ingewikkelder de dingen zullen worden, en hoe moeilijker het uiteindelijk zal zijn. Ga uitdagingen aan hier en nu, wanneer de tijd rijp is, en niet wanneer je denkt dat je niet meer bang zult zijn om met het onbekende om te gaan. Want dat, is een beproefde manier om in het verleden te blijven hangen, terwijl er een hele nieuwe toekomst op je wacht.

4) Stop met overal obstakels te zien. Het duurt jaren om te beseffen hoe velen van ons de neiging hebben om negatieve aspecten te vinden in alles om ons heen. Jaren van zo gedachteloos zeggen "dit kan niet", of "ik weet zeker dat het zal mislukken", of "ik weet zeker dat dit zoveel problemen zal brengen", zelfs over onbelangrijke, minuscule dingen. Die houding, en dat voortdurende gezeur, duwt niet alleen andere mensen weg, maar is ook de oorzaak van gemiste kansen op werk, en tegenslagen. Een dergelijke negatieve stemming maakt ons leven op vele niveaus zoveel slechter. Ik suggereer niet dat we niet moeten nadenken voor we beslissen of handelen, of onwetend en romantisch moeten zijn zonder oordeel, maar we moeten positiever zijn over het leven en tijdens het leven. We weten niet of

het universum er is om onze wensen waar te maken, ik betwijfel het, maar ik ben er zeker van dat alleen wanneer we niet overal obstakels zien, alleen wanneer we stoppen met ze te creëren voordat we ze zien, we een grotere kans hebben om gelukkig, creatief en succesvol te zijn.

5) Houd je kritisch denken. Zoals in elk ander aspect van het leven, is het van cruciaal belang om de zaken kritisch te blijven benaderen. Verandering is onvermijdelijk, en uiteraard hebben we de voordelen ervan geprezen en blijven we dat doen. Maar is elke verandering de moeite waard? Is elke morele verschuiving waardevol, elke nieuwe technologie aanvaard, elke nieuwe wet goed bedoeld, elke nieuwe manier om met mensen om te gaan fatsoenlijk? Het antwoord is nee. We moeten niet alles accepteren wat er om ons heen gebeurt zonder het te analyseren, tussen de regels door te kijken, het op te splitsen in zijn componenten, precies te begrijpen wat het is, en wat het zal uitlokken. Niet alles wat nieuw is, is goed voor ons leven, onze geestelijke gezondheid, onze baan, of onze relatie met anderen en onszelf.

6) Houd je geest en lichaam energiek. We hebben allemaal wel eens op internet gekeken naar video's van ouderen die aan yoga-, hardlopen- of aan extreme sporten doen, en we hebben zeker ontzag voor hen. De verbazing komt omdat we bepaalde dingen alleen geschikt vinden voor bepaalde leeftijdsgroepen, en niet voor de rest. Dat kan in sommige gevallen waar zijn, maar in het algemeen geldt dat hoe actiever je je hersenen houdt, hoe meer informatie je krijgt, hoe meer boeken je leest, hoe meer moderne technologieën je gebruikt, hoe geestelijk krachtiger je wordt. En dat is iets waar we allemaal naar zouden moeten streven. Je lichaam actief houden, ook al is dat soms moeilijk, is ook belangrijk. Je zult je veel beter voelen, meer tevreden en in staat om alle uitdagingen aan te gaan. Een opwindend en voluit leven is ook belangrijk voor jongeren, want tegenwoordig zijn velen van hen gewoon verveeld met alles, en gedragen ze zich als hun grootouders.

7) Stel vragen. Houd jezelf niet voor de gek, we leven in een zeer competitieve maatschappij en concurrentie is de middelste naam van elke baan. We zijn bang om zwakheid te tonen, toe te geven dat we iets niet weten, ons slecht te voelen als iemand zogenaamd efficiënter is; al het bovenstaande



is onze dagelijkse realiteit. Dus, als er iets nieuws opduikt, willen we ons zo goed mogelijk presenteren, en uiteindelijk doen alsof we alles begrepen hebben, terwijl dat niet zo is. Laat schaamte je er niet van weerhouden vragen te stellen over iets wat je niet helemaal begrijpt. Toegeven dat je het niet weet, maakt je niet slecht. Doen alsof je het wel weet en dan niet weten wat je moet doen, is veel erger. Er wordt niet van je verwacht dat je alles over alles weet, dus vraag het. Alleen door te vragen en te begrijpen zult je in staat zijn de veranderingen te accepteren, en er greep op te krijgen.

8) Werk samen met anderen. Bedrijven hebben elke dag te maken met uitdagingen en veranderingen. Moderne technologie, nieuwe computers, nieuwe gadgets, nieuwe platformen om te communiceren, nieuwe behoeften die wereldwijd moeten worden gedekt. Teamwork is van cruciaal belang wanneer je met iets nieuws wordt geconfronteerd. Iedereen heeft een ander vakgebied, en door collectief te werken brengt ieder individu hun kennis en ervaring in. Simpel gezegd: iemand anders kan misschien uitleggen wat je niet begrijpt en omgekeerd. In plaats van alleen te worstelen en je verwart en van streek te voelen, vertrouw op anderen. Vertrouw op je eigen brein en bereidheid om te veranderen, maar ook op dat van je team.

9) Reis zo veel als je kunt. Reizen is een van de fijnste bezigheden, en kan zelfs een levensingrijpende ervaring zijn. Van de eerste ontdekkingsreizigers tot wij vandaag, onbekende of gewoon andere plaatsen waren altijd erg verleidelijk. Reizen maakt ons slimmer, klaar om met het onbekende om te gaan, houdt ons alert en flexibel in het nemen van beslissingen. Deze flexibiliteit en voortdurende

zoektocht naar nieuwe avonturen, nieuwe plaatsen om te bezoeken, nieuw eten om te proberen, is de houding die we moeten omarmen. Het leven zelf is een reis, vol verrassingen, onverwachte gebeurtenissen, goede en slechte avonturen, interessante en saaie dagen; de enige zekerheid is dat het leven voortdurend verandert, en we moeten bereid zijn ons aan te passen, voor ons eigen welzijn.



Voorbeeld activiteiten

A. Probeer je linkerhand (als je rechtshandig bent), of je rechterhand (als je linkshandig bent) elke dag een korte periode te gebruiken. Probeer te schrijven, te koken of te strijken, je tanden te poetsen of je haar te kammen. Gebruik hem om op de liftknop te drukken, je boek om te slaan, te schilderen, of gewoon om je boodschappen te betalen. Ga na hoe je je daarbij voelt, of je het raar vindt of niet, en blijf dagelijks oefenen.

B. Doe een week lang elke dag iets totaal nieuws.

Dag 1	Draag iets dat buiten je comfortzone ligt. Kies een outfit die niet lijkt op wat je normaal elke dag draagt. Draag iets anders, iets dat bij je past, maar een beetje buiten je normale kledingstijl valt. Ga na hoe deze nieuwe stijl je doet voelen.
Dag 2	Luister naar een soort muziek, waar je nog nooit in je leven naar hebt geluisterd. Zelfs als je de grootste muzikliefhebber bent, is er vast wel een genre dat je misschien gemist hebt. Luister naar een artiest die je toevallig op internet vindt, een opera waarvan je niet wist dat hij bestond, of zelfs vreemde rockmuziek uit een land dat je niet echt op de kaart hebt staan.
Dag 3	Neem een andere route naar je werk. Volg niet dezelfde routine als gewoonlijk om naar je werkinstelling te gaan. Loop vanuit andere straten, stap bij een andere halte uit de bus of trein en loop, of neem voor de verandering eens een taxi. Doe gewoon niet wat je elke dag doet.
Dag 4	Verander je sportschoolroutine. Probeer een nieuwe trainingsmethode, al is het maar voor één dag. Als je meer van yoga/Pilates houdt, probeer dan eens gewichtheffen, of als je alleen van hardlopen houdt, probeer dan eens Pilates. Train je lichaam, en geest, op een nieuwerwetse manier.
Dag 5	Verander je lunchgewoonten. Als je de neiging hebt om lunchpakketjes mee te nemen naar je werk, probeer dat dan eens een keer niet te doen en ga in plaats daarvan buiten het kantoor lunchen in een restaurant dat je leuk vindt.
Dag 6	Doe mee aan een activiteit waar je alleen maar van gehoord hebt, maakt niet uit wat dat is. Ga wijnproeven, ga hardlopen, ga naar het park, naar het theater, kook etnisch eten - doe gewoon iets dat je weekendroutine doorbreekt.
Dag 7	Plan een dagtocht naar een stad bij jou in de buurt. Nodig ook vrienden uit, of ga alleen. Zoek niet op internet waar je moet eten en wat je moet doen, maar ga gewoon en laat je leiden door je eigen ervaring. Sta open voor avontuur.

Reflectie

Ga eens terug in de fotoalbums van je kindertijd, niet om herinneringen op te halen, maar om je te realiseren hoeveel uitdagingen je bent aangegaan, en hoe je veranderingen hebt omarmd zonder het te beseffen. Van je eerste stapjes, tot je eerste verjaardagstaart en het uitblazen van de kaarsjes, tot

school, en activiteiten, en vrienden, alles is een herinnering aan je voortdurende verandering en evolutie. Vertrouw erop dat je ook nu bereid bent om te veranderen.

Zoek de meest geschikte antwoorden op de volgende vragen:

1. Kan ik een specifiek moment aanwijzen waarop ik mij besepte dat ik me moest aanpassen aan een nieuwe situatie, en hoe voelde ik me toen?
2. Voel ik angst of opwinding wanneer ik iets nieuws probeer?
3. Welke aspecten van mijn leven zijn verbeterd na het omarmen van mijn vermogen om me aan te passen aan verandering?
4. Hoe reageerden andere mensen op mijn poging om me aan veranderingen aan te passen en beïnvloedde hun feedback mijn eigen bereidheid om andere dingen te proberen?
5. Wat was het effect van de pandemie op mijn aanpassingsvermogen aan veranderingen en wat heb ik geleerd van deze uiterst moeilijke en onverwachte gebeurtenis?

7) Bereidheid tot persoonlijke ontwikkeling

Persoonlijke ontwikkeling is "het bewust nastreven van persoonlijke groei door het vergroten van zelfbewustzijn en kennis en het verbeteren van persoonlijke vaardigheden."

Bron: UK College of Personal Development

Bereidheid daar in tegen is "de eigenschap om graag iets te doen als het nodig is"

Bron: Cambridge Dictionary

Daarom kunnen we vaststellen dat de bereidheid om persoonlijke ontwikkeling te ontwikkelen en om je vaardigheden te verbeteren maar ook de bereidheid om zelfbewustzijn te vergroten het hele doel van deze vaardigheid is.

Wat is persoonlijke ontwikkeling?

Het is misschien wel de lastigste vaardigheid om aan te wijzen, omdat het sterk verweven is met diepere psychologische en innerlijke aspecten. Wat iedereen definieert als bereidheid, of persoonlijke ontwikkeling wat dat betreft, kan totaal variëren en extreem verschillend zijn van persoon tot persoon. In gedachten houdend dat we leven in een wereld vol verschillende culturen, tal van economische systemen, verschillende religies, verschillende filosofische benaderingen, zullen we proberen het te beperken tot wat van toepassing is op de meesten van ons als mensen.

Weten wie je bent, en in contact staan met je ware zelf, is de eerste stap naar het bereiken van persoonlijke ontwikkeling. Het is niet altijd gemakkelijk om jezelf echt te begrijpen, en in dit ingewikkelde en haastige leven dat we leiden, kunnen we verward en gedesoriënteerd raken. Ieder van ons is echter een volstrekt uniek wezen. Het uitzoeken van je eigen uniekheid en het accepteren ervan, leidt tot zelfbewustzijn. De wil om de beste versie van jezelf te worden ligt in je verlangen om het mooiste leven ooit te hebben; om te creëren, om een baan te hebben waar je naar verlangt, of een gezin te stichten, of de wereld rond te reizen, of al het bovenstaande.

Je aanpassen aan veranderingen, niet bang zijn voor de toekomst, in staat zijn om oude gewoonten die niet bevorderlijk zijn te doorbreken, je geest openhouden, zorgen voor je welzijn, zorgen voor je lichaam en geest zijn enkele van de belangrijkste componenten die bouwen aan persoonlijke groei.

Abraham Maslow (1943), een Amerikaanse psycholoog die veel heeft bijgedragen aan de humanistische psychologie, ontwikkelde een zeer belangrijke theorie over de "hiërarchie van behoeften". Beginnend bij de meest basale fysiologische behoeften, naar veiligheidsbehoeften, naar behoeften van liefde en ergens bij horen, naar behoeften van waardering, zo bereiken we de top van de piramide, waar zelfactualisatie ligt.

Dit betekent dat alle mensen, nadat ze in hun basisbehoeften hebben voorzien, ernaar streven de perfecte versie van zichzelf te zijn. De topprestatie is om je ware zelf te worden.



Waarom is bereidheid voor persoonlijke ontwikkeling belangrijk?

Het antwoord op die vraag ligt min of meer voor de hand en spreekt voor zich. Zonder de drang om vooruit te komen en zich te ontwikkelen, zou de mens sinds menschenheugen niets hebben bereikt. Als onze hersenen, onze neurologische systemen, of zielen, ons niet zouden pushen om te evolueren, zouden we nu nog in grotten leven. Wij zijn het levende bewijs van de bereidheid tot vooruitgang.

Wanneer uiterst succesvolle mensen naar hun triomfen wordt gevraagd, is de kern van hun antwoord meestal dat zij niet bang waren om te dromen, dat zij in zichzelf geloofden, en dat zij een eindeloze behoefte hadden om hun dromen te verwezenlijken. Hoe sterker onze wil om te ontwikkelen, hoe groter de kans dat we die ook daadwerkelijk bereiken.

We kunnen niet voorbijgaan aan het feit dat het leven onverwachte wendingen en tegenslagen kent, dat het vol zit met plotselinge gebeurtenissen en moeilijkheden, en dat soms, hoe hard we ook proberen, de dingen lijken vast te zitten of niet te gebeuren zoals we willen. Dat is een deel van de realiteit. De manier om met deze harde realiteit om te gaan is het versterken van onze eigen bereidheid om te bloeien, onder alle omstandigheden. Dat is wat ons zal helpen drijven, wanneer de golven sterk en gevaarlijk zijn. Het is wat mensen in ons zullen zien, in ons zullen geloven, ons zullen helpen indien nodig, het is wat ons zal doen opvallen en uiteindelijk doen slagen. Bereidheid tot persoonlijke ontwikkeling maakt mensen aantrekkelijker, gelukkiger, beminnelijker en gewaardeerd door hun omgeving.



Tips voor je persoonlijke ontwikkeling

1) Stel een duidelijk doel. Zoek uit wat je wilt in het leven, hoe gek het ook mag klinken. Uitzoeken wat ons gelukkig zal maken is een beetje ingewikkeld, en uiteraard kan het veranderen naarmate de jaren verstrijken. Maar op een bepaald moment bereiken we een punt waarop duidelijker wordt wat we nodig hebben en hoe we ons de toekomst voorstellen. Misschien wil je een boek schrijven, misschien stel je jezelf voor dat je gaat reizen, of naar een ander land verhuist, teruggaat naar je geboortestad, journalist wordt, of een restaurant opent. Misschien realiseer je je dat je leven zoals het nu is, niet bevredigend is, en droom je van iets totaal anders; ga ervoor, accepteer het feit dat dit is wat je wilt, en werk eraan om het te bereiken. Je zult een stap dichterbij persoonlijke vervulling zijn.

2) Maak een lijst van alle dingen die je wilt doen. Soms voelen mensen zich onder druk gezet door het bestaan van hun eigen lijstjes, omdat ze verplicht zijn al hun vakjes dagelijks en voortdurend af te vinken, en denken dat ze gefaald hebben als ze dat niet doen. Laten we niet op dat punt komen. Laten we ons alleen realiseren dat wanneer je iets op een stuk papier schrijft, of op je computer, het werkelijker wordt. Het wordt tastbaarder en maakt ons meer verantwoordelijk om ernaar te streven. Maak je eigen lijstjes, schrijf op wat je maar wilt, belangrijk of niet, kleine dagelijkse doelen, werk aan gerelateerde doelen, persoonlijke aspiraties, zelfs fitnessroutines, of films om te kijken. Probeer zoveel mogelijk voltooide taken van je lijst af te strepen.

3) Wees niet bang om te veranderen. Blijf niet hangen in beslissingen die je hebt genomen over je toekomst, als je je niet meer tevreden voelt. Het komt vaak voor dat mensen zich enigszins gevangen voelen door hun eigen beslissingen, en zich niet vrij voelen om ze te veranderen en een andere weg in het leven in te slaan. Iets wat aantrekkelijk was voor onze jongere ik, of waarvan onze ouders ons lieten geloven dat het goed voor ons was, is misschien uiteindelijk toch niet wat we willen. We moeten niet bang zijn om van gedachten te veranderen, beslissingen uit het verleden te verwerpen, en serieus te werken aan wat ons gelukkig zal maken. Dat is waar bereidheid tot persoonlijke ontwikkeling over gaat.

4) Breek bewust met storende gewoonten. Het pad naar persoonlijke vooruitgang is geen gemakkelijk pad om te volgen. Wij hebben, vaker wel dan niet, de neiging om onze inspanningen te saboteren en creëert valkuilen waar we regelmatig in vallen. Als je erachter komt wat je tegenhoudt om je beste versie te zijn, als je al die gewoontes die je niet nodig hebt, maar toch volgt, opspoort en verandert, zul je zo dicht bij je droomleven zijn. Er is niets krachtiger in de menselijke natuur dan gewoontes, en er is niets moeilijker te veranderen dan dat. We groeien op en we zijn gewend manieren te vinden om te overleven, methoden die ons succes brengen, meestal tijdelijk; al deze trucs die we uithalen, creëren uiteindelijk een versie van onszelf die we niet perse leuk vinden. Alleen als we ze doorbreken en vervangen door nieuwe, heilzamere trucs, zullen we de belangrijke dingen in het leven krijgen. Het is moeilijk, maar het moet gedaan worden.

5) Creëer zinvolle relaties. Hoe meer vrienden we hebben, hoe rijker we zijn. Investeer in je relaties. Hoe betekenisvoller onze banden zijn, hoe meer we ons als mens ontwikkelen. Meestal zijn het de mensen die echt van ons houden, die er zijn om ons te steunen, het beste voor ons willen en ons aansporen om te worden wat we willen worden. Hoe minder betekenisvol een relatie is, hoe meer we onze paden kwijtraken, verward raken, en mogelijk in giftige situaties terechtkomen, die alleen maar grote problemen veroorzaken. Zinloze en giftige relaties staan je in de weg, terwijl belangrijke relaties je juist helpen om je droom te verwezenlijken.

6) Zorg goed voor jezelf. Cliché klinkend, maar zo waar en belangrijk. Je zult het moeilijk vinden om je bereidheid tot persoonlijke ontwikkeling kracht bij te zetten, als je zich niet goed voelt, als je niet voor je algehele gezondheid zorgt, en als je niet gelukkig genoeg bent. Zorg voor je dieet, beweeg met mate, ga uit met je vrienden, geniet van lekkere maaltijden, kies activiteiten die je leuk en interessant vindt en doe ze op wekelijks basis. Zoek uit wat jezelf verwennen betekent, en verwen jezelf een beetje. Kies verse producten van goede kwaliteit, neem je vitamines als dat nodig is, mis geen medische controles, train vrij vaak en vermijd extremen in alle zintuigen. Houd van jezelf en behandel jezelf zoals je je beste vriend zou behandelen. Je zou je beste vriend niet laten verhongeren, of verdrietig zijn, of zich vervelen, of vastzitten aan dezelfde fouten. Waarom zou je dat jezelf toestaan?



7) Neem verantwoordelijkheden op je. Geloof in jezelf en vraag om meer verantwoordelijkheden in je werkomgeving. Als je je ook maar een beetje zelfverzekerd voelt, push jezelf dan een beetje meer, en vraag of je meer dingen zou kunnen doen. Stel manieren voor waarop je nuttig en productief zou kunnen zijn en overtuig je leidinggevenden van je vaardigheden. Hoe productiever je jezelf in je werk voelt, hoe tevredener je zult zijn, en je gevoel van eigenwaarde zal naar het dak stijgen. Jezelf zelfverzekerd voelen en in staat zijn om meer gecompliceerde taken aan te kunnen, zal je verlangen om te ontwikkelen versterken, zal je manier van denken verbreden, bewijst aan jezelf dat je eindeloos veel kunt. Probeer het op zijn minst en zie hoe het gaat. Zelfs als het nu niet het juiste moment voor je is, zal het perfecte moment dichterbij komen.

8) Wees productief in het dagelijks leven. Ook al werk je niet, of ben je momenteel werkloos op zoek naar een baan, probeer toch een dagschema te hebben en elke dag actief en productief te zijn. Sta vroeg op en doe wat aan lichaamsbeweging, maak je huis schoon, ga wandelen, help je familie of vrienden, kook je eigen lunch en avondeten, en om het simpel te zeggen, kom gewoon je bed uit en onderneem actie. Als je je somber voelt, als je teleurgesteld bent, handel dan tegengesteld aan wat je voelt en probeer de situatie om te keren. Hoe meer dingen je probeert te doen, hoe meer moeite je doet, hoe gemakkelijker het zal zijn om uit de negatieve gevoelens te komen, en aan jezelf en je vooruitgang te werken. Blijf actief, zelfs in huis, laat je niet naar beneden slepen.

9) Stel dingen niet uit. Laat iets dat vandaag gedaan kan worden niet voor morgen liggen. Of het nu een nieuwe taal is die je wilt leren, een boek dat je wilt lezen, een vriend die je wilt bellen, een reis die je wilt plannen, doe het gewoon nu. Laat jezelf niet langer wachten dan nodig is. Het is heel gemakkelijk om iets uit te stellen, en het uiteindelijk nooit te doen, omdat het leven hectisch kan zijn, en je nooit weet wat de toekomst zal brengen. Wacht geen seconde langer om een slechte gewoonte te veranderen, doe het nu. Zoek geen uitvluchten meer, maar doe iets. Wacht niet passief tot er een wonder gebeurt. Word je eigen beslissende wonder.

10) Leef je leven volledig en aandachtig. Wees elke seconde van je leven aanwezig. Of je nu een heel gelukkig moment meemaakt, of je hebt met iets moeilijks te maken, wees erbij. Adem rustig, erken de feiten, laat je alle gevoelens van vreugde of pijn en verdriet voelen. Wees er elke dag aandachtig bij, en bied jezelf dan zoveel mogelijk heilzame ervaringen aan. Reis, zing, mediteer, zwem, ga dansen, ga naar bars en musea, maak vrienden, werk creatief, en word verliefd. Leer nieuwe vaardigheden, nieuwe talen, neem deel aan kunstlessen, ga vissen en wandelen; wat het ook is dat je leuk vindt, doe het met volle teugen. Wat het ook is dat je hersenen beter laat functioneren en je ziel gelukkiger maakt, doe het. Zelfs de kleinste dingen, meestal zijn ze het meest vervullend.



Voorbeelden van activiteiten

A. "Het leven gaat niet over jezelf vinden. Het leven gaat over jezelf creëren." George Bernard Shaw
 "De enige reis is de reis naar binnen." - Rainer Maria Rilke

Stap 1. Bespreek met je vrienden de betekenis van deze zinnen, van twee grote denkers (schrijver George Bernard Shaw en dichter Rainer Maria Rilke). Praat over de diepere essentie van deze woorden en wat ze vandaag de dag betekenen in ons leven.

Stap 2. Bedenk een activiteit die je zou kunnen helpen om je meer bewust te worden van de betekenis van deze citaten. Of het is een nieuwe hobby, of een poging om te mediteren, of neem de zanglessen die je altijd al wilde.

Stap 3. Nadat je de activiteit van je keuze hebt ervaren, spreek je met vrienden af om je gedachten en gevoelens te bespreken. Deel je ideeën, hoe je je voelde, wat die stap die je nam betekent, en of het je gelukkiger maakte of niet.

Stap 4. Maak je eigen inspirerende quote, gebaseerd op je persoonlijkheid en je innerlijke stem.

B. Organiseer filmavonden over grote persoonlijkheden.

Stap 1. Vorm een groep vrienden met wie je gemeenschappelijke interesses hebt op het gebied van film en, nog belangrijker, grote vrouwen en mannen uit de moderne of oude geschiedenis.

Stap 2. Zoek en bekijk films over hun leven. Als er veel films over hen zijn gemaakt, bekijk ze dan allemaal, zodat je een beter beeld krijgt van hun persoonlijkheden.

Stap 3. Bespreek met je vrienden je gedachten over hen, wissel van gedachten, en probeer te bedenken wat deze mensen zouden doen als ze vandaag leefden. Hoe hun dagelijks leven eruit zou zien, welke keuzes ze zouden maken, aan welke activistische bewegingen ze zouden deelnemen.

Stap 4. Probeer een activiteit te bedenken die ze volgens de huidige normen leuk zouden hebben gevonden en doe die met je vrienden. Het is misschien de vreemdste manier om een hobby voor jou en je vrienden te kiezen, maar het kan heel leuk zijn.

Reflectie

Na een maand van mindful handelen aan je persoonlijke ontwikkeling, ga je terug en denk je aan de dingen die je bereikt hebt. Houd notities bij over hoe vaak je jezelf probeerde te saboteren, maar je overwon het obstakel, en ging vooruit. Geef jezelf waardering voor alles, en besteed ook aandacht aan de details, zoals je psychologische ups en downs, en of ze je beoordelingsvermogen beïnvloedden, analyseer wanneer het gemakkelijker is om een gunstige beslissing voor jezelf te nemen en wanneer niet. Houd een dagboek bij van alles en ga elke maand terug om te kijken hoe het gegaan is. Zoek voor elke maand een inspirerend citaat.

Denk na over de volgende vragen:

1. Hoe definieer je persoonlijke ontwikkeling, en hoe zou je het beschrijven aan iemand die niet bekend is met de term?
2. Welke manieren heb je tijdens de pandemie gevonden om je persoonlijke reis naar zelfgroei voort te zetten?
3. Welke activiteiten waren het meest versterkend voor je bereidheid om als persoon te groeien?
4. Welke boeken of films inspireerden je het meest tijdens het proces van persoonlijke ontwikkeling?
5. Welke factoren beschouw je als een belemmering voor je persoonlijke ontwikkeling en hoe kun je die in je dagelijks leven veranderen?

8) Tijdmanagement

Tijdmanagement is "de beoefening om de tijd die je beschikbaar hebt op een nuttige en effectieve manier te gebruiken, vooral in je werk".

Bron: Cambridge Woordenboek

Tijdmanagement is een skill, die verandert in een essentiële vaardigheid, niet alleen voor ons professionele leven, maar ook onze persoonlijke leven.

Wat is tijdmanagement?

Is tijd niet het grootste probleem van allemaal? Vanaf de dag dat we geboren worden, hebben we te maken met het feit dat elke seconde die voorbijgaat nooit meer terugkomt. Wat in dit moment het heden is, is in een seconde het verleden geworden en ga zo maar door. De mens heeft altijd geprobeerd de tijd te doorgronden, een systeem gecreëerd om de tijd te meten, en zich vervolgens in een voortdurende strijd geworpen om de tijd te beheersen.



Georganiseerd zijn en weten wat je dagelijkse taken moeten zijn, is de eerste stap om je tijd doeltreffender te beheren. Van huishoudelijke boodschappen tot deadlines en projecten. Als je specifiek bent over wat er moet gebeuren, geef je jezelf meer kansen om het ook echt te bereiken. Georganiseerd zijn is een belangrijk onderdeel van tijdmanagement. Uitstellen, je klusjes verschuiven tot een andere dag of een andere maand leidt ertoe dat je nooit gedaan krijgt wat je moest doen. Een beetje meer gedisciplineerd zijn dan je zou kunnen zijn, is ook heel ook belangrijk. Het heeft geen zin om te beslissen wat je op een dag moet doen. Het opschrijven van je taken en je

vervolgens niet aan het plan te houden werkt alleen maar averechts. Natuurlijk kunnen we onze dagen niet tot in de puntjes plannen, want het leven laat zich niet plannen, maar proberen je aan je dagprogramma te houden is noodzakelijk.

Prioriteiten stellen kan lastig en soms verwarrend zijn als je te veel dingen te doen hebt, maar prioriteiten stellen zal je daar enorm mee helpen. Snel denken is een grote vaardigheid in het algemeen, en vooral wanneer zich tegenslagen voordoen en prioriteiten moeten worden veranderd. Het leven zit vol verrassingen, zowel goede en slechte. We moeten snel denken en snel zijn om met verschuivingen en veranderingen om te gaan.

Realistisch zijn over je doelen en de tijd die nodig is om ze te bereiken is een sleutelement voor succesvol tijdbeheer. Gebruik maken van onze ervaring uit het verleden, onze persoonlijke capaciteiten en ook onze tekortkomingen kennen is belangrijk bij het opstellen van een haalbare planning. Rekening houden met zoveel mogelijk details en slechts weinig dingen aan het toeval overlaten, leidt tot een meer georganiseerde routine en betere resultaten. Kalm blijven en je kalmte niet verliezen, snel terugslaan en terug op het juiste spoor komen is de juiste optie. Probeer tegenslagen te voorzien, je aan het plan houden en flexibel zijn om wijzigingen aan te brengen indien nodig. De meest efficiënte manieren vinden om een taak af te werken, creatief zijn in je dagelijkse routine zijn allemaal sleutelcomponenten van goede tijdmanagement.

Waarom is tijdmanagement belangrijk?

Tijd is zo'n groot filosofisch en praktisch onderwerp dat je je klein voelt als je het probeert te analyseren, maar het is voor ons allemaal van cruciaal belang om het op zijn minst te proberen. Als we eerlijk zijn, kennen we allemaal het gevoel van verloren dagen. Van tijd die gewoon voorbijgaat zonder dat er iets opwindends gebeurt. We hebben allemaal het gevoel dat de tijd vliegt als we gelukkig zijn, maar eindeloos lijkt als we depressief, verdrietig of gestrest zijn. Tijd heeft een enorm effect op mensen en onze geest heeft vaak moeite om ermee om te gaan.

In veel oude religies werd tijd vaak beschouwd als een Godfiguur en in de Griekse mythologie vinden we ook kleine godinnen die de "Uren" worden genoemd. Dat bewijst alleen maar hoe ernstig tijd als idee is en hoe klein de mens zich er tegenover voelde.

Vandaag, vooral na de plotse gebeurtenissen van de COVID-19 pandemie in 2020, voelden we allemaal hoezeer we onze tijdschema's moesten beheren. We begrepen hoe belangrijk het is om een dagelijkse routine te hebben en daaraan vast te houden. Hoe onverwachte gebeurtenissen de toekomst van de hele wereld kunnen veranderen, hoe flexibeler we moeten zijn om met al deze moeilijkheden om te gaan. Ook bedrijven, scholen en universiteiten moesten een nieuwe manier vinden waar tijdbeheer van groot belang was. Je tijd effectief kunnen beheren is wat je leven beter maakt en je werk productiever. Het is de weg naar een bevredigender leven en een winstgevendere baan. Het opstellen van tijdschema's, persoonlijke deadlines, geen tijd verliezen, maakt ons uiteindelijk vrij en maakt ons efficiënter en tevredener.



Tips om je tijdmanagement te ontwikkelen

1) Wees realistisch. Je bent Superman niet. Zet jezelf niet nog meer onder druk om een miljoen dingen per dag te doen. Zeg niet gedachteloos dat je al die tijd niet nodig hebt om een taak op je werk af te krijgen in een poging om te laten zien hoe capabel je bent. We hebben allemaal wel eens meegemaakt dat we ons lieten meeslepen en deden alsof we alles gewoon in een uurtje of twee kunnen afwerken, of dat we in een mum van tijd klaar zijn voor een presentatie en dat we sneller zijn dan Flash. Nee, neem alle tijd, stel realistische doelen. Houd rekening met je stemming, je gemoedstoestand en je kennis over het onderwerp dat je gaat behandelen. Je algehele gezondheid, of je je bijvoorbeeld moe voelt of niet, wees daar eerlijk over tegen jezelf en anderen. Het is veel beter om minder doelen te stellen en ze daadwerkelijk te bereiken, dan te proberen honderd dingen af te maken en te falen.

2) Houd je kamer schoon en opgeruimd. De vorige tip over het opmaken van ons bed in de ochtend klinkt misschien irrelevant en ouderwets maar niets is minder waar. Ons huis, onze kamer of de ruimte waarin we werken schoon en opgeruimd houden, creëert een meer uitnodigende omgeving om te creëren, te denken en onze taken te volbrengen. Een chaotische sfeer om ons heen leidt meestal tot een chaotische manier om met problemen om te gaan en dat is zelden productief. We hebben allemaal wel eens in de tragikomische situatie gezeten dat we onze notities, een belangrijk stuk papier of een telefoonnummer moesten zoeken onder kleding of overvolle lades. Hierdoor voel je je uiteindelijk wanhopig en dit kost veel energie. Een ontspannen, opgeruimde en georganiseerde kamer brengt je in de stemming voor een georganiseerde dag en bespaart zo veel tijd.

3) Vind je eigen persoonlijke manier. We zijn niet allemaal hetzelfde, integendeel, we zijn allemaal heel verschillend. Een routine die misschien werkt voor je vrienden of collega's betekent niet noodzakelijk dat die ook effectief zal zijn voor jou. Andere mensen hebben minder of meer tijd nodig om hetzelfde te bereiken en ieder van ons moet uitzoeken wat beter bij hem past en bij niemand

anders. Om dat te kunnen doen, moeten we onze sterke en onze zwakke punten kennen. Observeren en begrijpen welke inspanning we leveren om dingen te doen, wanneer we effectiever werken, wanneer we moe worden en wat ons helpt productiever te zijn en wat niet. Onszelf observeren en kennen is de eerste stap voor het creëren van het best haalbare en effectieve persoonlijke programma.

4) Vind de balans. Zoals gebruikelijk komt het woord balans als tip naar voren, en eerlijk gezegd is dat ook heel belangrijk. Probeer je capaciteiten, je vrije tijd, anderen, kortom alles, niet te overschatten of te onderschatten. Begrijp je beperkingen en plan niet te veel, want je zult teleurgesteld achterblijven als de dingen niet gaan zoals afgesproken. Maar onderschat ook je eigen ik en geest niet, en wees niet bang om meer dingen te doen. Verwerp ook niet het feit dat vooral in je werkomgeving je met anderen collectiever en efficiënter kunt samenwerken.



5) Kies je gevechten. Soms moeten we moeilijke beslissingen nemen, kiezen wat te doen en wat niet. Je kunt in een situatie terecht komen die onmogelijk lijkt. Je moet werk en gezin combineren, of werk gerelateerde uitdagingen en persoonlijke, zelfs triviale alledaagse dingen. Denk verstandig na en doe wat je het beste lijkt voor jou als persoon. We moeten accepteren dat we soms niet alles kunnen doen, dus doe resoluut wat je het zwaarst vindt. Probeer op een andere dag tijd te vinden om af te maken wat je niet hebt kunnen doen. Wees niet bang om beslissingen te nemen.

6) Probeer niet te veel te eten. Makkelijker gezegd dan gedaan, ik weet het. We houden allemaal van een avondje uit met onze vrienden. We willen allemaal naar de kroeg na een lange dag werken, of samen feesten in het weekend. Natuurlijk doen we al deze dingen en hebben een geweldige tijd met als gevolg misschien een beetje hoofdpijn in de ochtend, maar als we opgroeien beseffen we dat er een grens moet zijn aan het overdreven genieten en gedachteloos plezier maken. Als je 's morgens een presentatie hebt en je weet dat je niet één drankje kunt nemen, ga dan gewoon niet. Als je gemakkelijk in de verleiding komt om nog meer te feesten, ga dan niet uit, maar bereid een lekker diner voor en blijf thuis om uit te rusten en voorbereid te zijn op de volgende dag. Meestal maken alcohol en feesten, hoe leuk het ook is, ons slaperig en moe waardoor we ons ziek voelen de volgende dag.

7) Controleer de dienstregeling van het openbaar vervoer. In meer landen kun je tegenwoordig op internet precies nagaan wanneer je bus langskomt en zelfs precies de tijd berekenen die nodig is om van de ene plaats naar de andere te komen. Gebruik deze informatie om je dag efficiënter in te delen. Je hoeft geen tijd te verliezen met wachten op een trein of aan de andere kant te laat te komen op je werk en je daar slecht over voelen. Het kennen van je dagelijkse routine creëert een gevoel van veiligheid en kalmte wat zeer bevorderlijk is voor het gehele resultaat van je dagen.

8) Werk serieus aan het elimineren van uitstelgedrag. Het lijkt erop dat onze gebrekkige menselijke natuur snel afgeleid is, en de neiging heeft om moeilijke beslissingen te vermijden en tijdelijk geluk vindt in uitstelgedrag. De waarheid is dat we ons allemaal slecht voelen als we tijd verliezen. Als we willens en wetens iets belangrijks niet afmaken om maar een Tv-serie te kijken, maar het toch doen ervaar je dat uiteindelijk als negatief. Dus omdat we ons slecht voelen moeten we ons actief ontdoen van onze uitstelgewoonten en ons leven actiever in handen nemen. We moeten als doel stellen om niet meer te treuzelen met het afmaken van taken, tijdslimieten stellen voordat we genieten van andere activiteiten. We moeten geen medische afspraken missen uit verveling, onze boodschappen op tijd doen en dagen niet zomaar voorbij laten gaan. Het gevoel van vervulling dat je zult ervaren is enorm versterkend.



9) Wees creatief en vergelijk jezelf niet met anderen. Zoek niet conventionele gewoontes om efficiënter te zijn en doe niet alleen na wat anderen doen of wat de laatste trend op Instagram is. Als je van sport houdt, zoek dan wat tijd om overdag te trainen. Als je een nachtuil bent, werk dan wat taken af als de rest slaapt. Als je een ochtendmens bent, sta dan 's ochtends nog vroeger op om een hele dag voor je te hebben, kortom; jij weet wat voor jou werkt. Sommige mensen moeten tijdens het werk eten om hun lichaam van brandstof te voorzien, anderen doen dat liever niet, omdat ze zich slaperig of moe voelen als ze veel eten. Sommige mensen kunnen buiten werken, anderen helemaal niet. Mensen hebben behoefte aan totale stilte, anderen aan muziek. Begrijp wat je helpt om op je efficiënte manier te presteren, ongeacht of anderen dat raar vinden en houd je daaraan.

10) Elimineer afleidingen. We werken allemaal met onze mobiele telefoons op ons bureau, stiekem controleren we de hele tijd posten van sociale media en hebben veel tabbladen op onze computer open. Om echter meer tijd te winnen en efficiënter te werken, moeten we echt proberen om al deze afleidingen uit te bannen, vooral in ons kantoor. Het klinkt misschien moeilijk, aangezien we allemaal gehecht zijn aan onze telefoons, maar het is heel belangrijk. Check je berichten niet, probeer niet de beste koopjes te vinden terwijl je werkt en concentreer je op je werk en niet op wat je vriend heeft gepost. Je zult verbaasd zijn hoe sneller je alles af hebt; plus, je kunt altijd je sociale media checken tijdens de lunchpauze en ook nog wat boodschappen doen.

Voorbeeld activiteiten.

A. Stap 1. Zoek een activiteit die je leuk vindt, maar die moeilijk te doen is door tijdgebrek. (Een bad nemen, of een massage, of een schoonheidsroutine, of gewoon twintig minuten rekken en strekken)

Stap 2. Bereken precies de tijd die je nodig hebt om van deze activiteit te genieten.

Stap 3. **Schrijf elke dag precies op hoeveel tijd je wint door je aan je schema te houden,** tel al deze minuten bij elkaar op, maar trek ook de minuten af van de tijd die je kwijt bent geraakt aan uitstellen.

Stap 4. Ga na 15 dagen na of je tijd overhoudt en geniet van je activiteit naar keuze, zelfs twee keer, of je al die tijd gewonnen hebt. Als je resultaat negatief is, wees dan beter georganiseerd, en probeer het opnieuw.

B. Stap 1. Zet gedurende 15 dagen de wekker 30 minuten vroeger dan het tijdstip waarop je gewoonlijk wakker wordt.

Stap 2. Druk niet op de snooze-knop en word daadwerkelijk wakker.

Stap 3. Gebruik deze tijd om je ochtenddrankje klaar te maken, even wat rek- en strekoefeningen te doen en een douche te nemen.

Stap 4. Ook al is het moeilijk, ga vijftien dagen door met hetzelfde patroon, en maak er dan een maand van.

Stap 5. Zet de wekker 45' minuten eerder, indien mogelijk, en voeg een andere ochtendactiviteit toe.

Stap 6. Controleer na twee maanden je stemming, je productiviteit, je energieniveau, en of je dit systeem nuttig vond. Je zult verrast zijn.

Reflectie

Maak dagelijks aantekeningen over hoe je efficiënter met je tijd omgaat en over alle kleine veranderingen die je aanbrengt om tijd te winnen. Schrijf in je notitieboekje de tijd op die je nodig hebt

om verschillende taken uit te voeren en hoe je erin geslaagd bent ze uit te voeren. Praat met vrienden over de methode die je gebruikt in het geval het ook voor hen nuttig kan zijn.

Vind de tijd om de volgende vragen te beantwoorden:

1. Onder welke omstandigheden voelde je je meer geneigd om uit te stellen en hoe weerstond je dat?
2. Heeft het plannen en bijhouden van aantekeningen over je geholpen bij je vaardigheden op het gebied van tijdmanagement?
3. Op welk moment van de dag voelt je zich beter in staat om je taken af te werken en waarom?
4. Hebben je vaardigheden in tijdmanagement jouwgewoonten en dagelijkse routine ten goede veranderd?
5. Welke veranderingen merkte je op in jouw professionele of onderwijsprestaties tijdens het werken aan je tijdmanagement?

9) Onderhandelingsvaardigheden

Onderhandeling is "een interactief proces tussen twee of meer onderhandelaars of partijen die overeenstemming trachten te bereiken over kwesties van wederzijds belang, waarbij de onderhandelaars of partijen trachten tot een wederzijds aanvaardbare overeenkomst te komen die door allen zal worden nageleefd".

Bron: Onderhandelingsexperts

Wat zijn onderhandelingsvaardigheden?

Onderhandelen maakt deel uit van ons leven, al vanaf heel jonge leeftijd, of we ons dat nu realiseren of niet. Onze eerste relaties in ons gezin, met onze ouders of broers en zussen zijn vaak gebaseerd op onderhandelingsstactieken en pogingen om een oplossing te vinden voor alledaagse problemen. Van welk spel te spelen, waar uit te gaan, of welk eten te koken. Als beide partijen het niet gelijktijdig eens zijn, begint een onderliggende onderhandeling.



Onderhandelingsvaardigheden zijn "kwaliteiten die twee of meer partijen in staat stellen een compromis te bereiken. Dit zijn vaak vaardigheden als communiceren, overtuigen, plannen, strategisch vermogen en samenwerken"

Bron: indeed website

Het is geen toeval dat dezelfde regels gelden voor onderhandelen op het werk, of in onze interpersoonlijke relaties. Het vermogen om al deze elementen in evenwicht te brengen kan een hele uitdaging zijn. Respectvol te zijn, je kalmte niet verliezen, proberen de beste uitkomst voor alle partijen te vinden of langetermijneffecten van elke deal begrijpen zijn enkele voorbeelden hiervan. Wanneer er meer dan twee mensen bij een zaak betrokken zijn, wordt het allemaal nog ingewikkelder en moet iedereen zijn best doen om tot de meest winstgevende oplossing te komen.

Waarom zijn onderhandelingsvaardigheden belangrijk?

Onderhandelen is "niets anders dan een discussie tussen individuen om een alternatief te vinden waarbij rekening wordt gehouden met de belangen van allen en niemand verlies lijdt." In een win-win onderhandeling doen mensen hun uiterste best om tot een oplossing te komen waarbij iedereen baat heeft en niemand verlies lijdt. Onderhandelen is essentieel in bedrijven om conflicten te vermijden en de relaties tussen de werknemers te verbeteren.

Bron: Management Studiewijzer

Mnookin (2010) wijdt in zijn baanbrekende boek 'Bargaining with the Devil, When to Negotiate, When to Fight' een heel hoofdstuk aan Nelson Mandela. Hij noemt Mandela's geduld, vasthoudendheid, pragmatisme en strategisch denken: "Hij verwierp de simpele opvatting dat je ofwel met de duivel moet onderhandelen ofwel met geweld weerstand moet bieden. Hij deed beide. Hij was bereid concessies te doen, maar niet over wat voor hem het belangrijkste was. Met betrekking tot zijn belangrijkste politieke principes was hij onwrikbaar." Hackley, 2020)

Je hoeft niet het lot van een hele natie in handen te hebben om te beseffen hoe ernstig het is om een succesvol onderhandelaar te zijn. We kunnen niet allemaal Nelson Mandela zijn en het wordt ook niet van ons verwacht. Toch moeten we begrijpen dat het alleen maar goed is om onze

onderhandelingsstactiek aan te scherpen, onnodige conflicten te vermijden, maar ook te staan voor wat we geloven. De geschiedenis staat bol van voorbeelden van interessante, onverwachte, geniale onderhandelingen die de wereld en het leven van mensen hebben veranderd.

Tips om je onderhandelingsvaardigheden te ontwikkelen

1) Wees flexibel. Niets kan zo schadelijk zijn in een onderhandelingsproces als twee starre partijen die eigenlijk niets willen bespreken, maar alleen concrete suggesties op tafel leggen zonder ook maar een duimbreed af te wijken van wat zij geloven. Vooral op je werkplek en in relaties tussen collega's is vastzitten in je eigen overtuigingen, en zelfs niet een klein beetje willen veranderen de enige manier om te falen. We leven niet helemaal alleen op een eiland in het midden van de oceaan. We maken allemaal deel uit van een samenleving en we moeten flexibel zijn om te overleven, met anderen te communiceren en onze doelen te bereiken.

2) Communiceer. Hoe communicatiever je bent, des te beter de resultaten zullen zijn bij een onderhandeling. Door te communiceren leer je mensen beter begrijpen, weet je waar ze vandaan komen, wat ze willen en hoe ze reageren in bepaalde situaties. Nog belangrijker, je bouwt vertrouwen op, een belangrijke component voor een win-win proces. Sta open voor discussie, houd altijd in de gaten wat er gezegd wordt en misschien nog meer wat er niet gezegd wordt. Non-verbale signalen zijn sterk en kunnen uiterst nuttig zijn bij het al dan niet succesvol sluiten van een deal. Communicatie is het fundamentele aspect van onderhandelen, dus houd je hersenen actief, je geest klaar, en al je zintuigen aanwezig en alert.

3) Luister goed. Het slimste wat je kunt doen in een gesprek, is zwijgen en de ander het woord laten doen. Als mensen zwijgen, hebben ze de onbewuste behoefte om dat te doorbreken, en gaan ze meer praten dan ze van plan waren. We zeggen niet dat je iemand moet bedriegen, maar hoe meer je iemand aan het woord laat, hoe meer informatie je krijgt. Hoe meer je hun persoonlijkheden begrijpt, des te meer je hun sterke en zwakke punten en je een duidelijk idee krijgt van wat zal werken. Laat de andere onderhandelingspartner zijn kaarten openleggen en luister naar wat hij zegt en wat hij probeert te verbergen. Haast je niet, en deel niet meer informatie dan nodig is, want dat kan averechts werken en je zult met het verkeerde eind van de stok eindigen.



4) Stel een duidelijk doel en ook je rode lijn. Vooral bij serieuze onderhandelingen tussen bedrijven, waar de inzet extreem hoog is, is het cruciaal om precies te weten wat je probeert te bereiken en hoeveel je bereid bent in ruil te geven. Je moet heel precies zijn over wat je wilt bereiken en hoeveel je bereid bent te compromitteren. Al je kleine doelen moeten leiden naar het hoofddoel dat je wilt bereiken. Het maakt niet uit wat dat is, het proces blijft hetzelfde. Hoe beter je precies weet wat je nastreeft, je rode lijnen zijn, hoe meer kans je hebt om te slagen.

5) Plan je strategie. Je kunt je niet zomaar in het slagveld van onderhandelingen storten zonder een perfect uitgedacht strategieplan. De geschiedenis heeft ons geleerd van grote strategie plannen die gedijen en sommige uiteraard niet, maar het is zeker dat je er een moet uitvoeren. Als je alleen onderhandelt, blijf dan trouw aan wat je hebt gepland en laat wat ruimte voor flexibele beslissingen die ter plekke worden genomen. Als je deel uitmaakt van een team, moet je ervoor zorgen dat iedereen tot in de kleinste details begrijpt wat het doel is. Iedereen moet zijn deel uitvoeren met grote



verantwoordelijkheid en ijver. Alvorens een onderhandeling in te gaan, moeten het team en hun leider beslist hebben hoe ze hun spel gaan spelen, welk exit-plan ze hebben en zich daaraan houden. Verander de tactiek van het team op geen enkel moment, tenzij je er zo zeker van bent dat wat je gaat doen de situatie zal redden, anders zou de deal wel eens een ramp kunnen worden. Risico is zeker een aspect van onderhandelingen en het leven in het algemeen, maar wees verstandig.

6) Werk samen. Werk samen met je collega's, maar ook met de andere partij of partijen. Werk voordat je aan de onderhandelingstafel gaat zitten nauw samen met je collega's en gebruik ieders capaciteiten op de meest winstgevende manier. We hebben allemaal verschillende sterke punten en om iets te winnen is de combinatie van al die sterke punten de winnende combinatie. Zoals een voetbalteam, een theatergroep of een muziekgroep, heeft ieder een bepaalde sleutelrol, naar gelang van zijn kennis, zijn talent, zijn deskundigheid, en de combinatie daarvan creëert een sterke ploeg. Maar zelfs wanneer je onderhandelt, moet je beseffen dat wat beide partijen willen ook al is het op sommige niveaus tegenstrijdig. Niemand wil verliezen, niemand wil verslagen en totalloss eindigen. Werk dus samen om een win-win resultaat te behalen.

7) Hou je kalm. Laat je gevoelens niet de overhand krijgen. Om eerlijk te zijn, zijn onderhandelingen in zekere zin mentale spelletjes waarbij de sterkste wint. Dus het perfectioneren van je pokerface kan erg nuttig zijn. Je persoonlijke gevoelens ten opzichte van andere leden van je team, of de andere partij, moet je buiten het onderhandelingsproces houden en er op geen enkele manier bij betrekken. Laat de andere partij niet meer begrijpen van je emotionele reacties dan nodig is. Probeer zo beheerst mogelijk te blijven, wat de uitkomst ook lijkt te worden. Het creëren van een sfeer van vertrouwen en kracht zal veel meer in je voordeel zijn dan wat dan ook. Het is moeilijk om je niet te laten beïnvloeden door emoties, maar je moet proberen ze opzij te zetten zolang de onderhandeling gaande is. Zelfs als de dingen niet gaan zoals je wilt, blijf kalm, beheerst, en kom snel terug.

8) Wees op de hoogte van de onderhandelaar. Hoe meer gedetailleerde informatie je hebt over een bedrijf, hun strategieën, hun verleden, zelfs hun werknemers, hoe meer je begrijpt welke strategie je moet gebruiken tijdens de onderhandeling. Ga er niet van uit dat zelfs het kleinste ding onbelangrijk is, want elk klein stukje schept een beeld en je weet nooit wat uiteindelijk nuttig kan blijken te zijn. De cultuur kennen van de persoon met wie je onderhandelt, is van groot belang. Weten hoe je respect toont, wat in hun cultuur als beledigend wordt beschouwd, welke regels ze volgen, hoe ze vriendelijkheid en waardering tonen, zijn sleutelementen van een succesvolle deal. Laten zien dat je kennis hebt van iemands culturele achtergrond, dat je hun taal spreekt, of zelfs maar enkele woorden, en hun gewoonten kent, kan een gamechanger zijn.



9) Accepteer compromissen. We kunnen niet elke strijd in het leven of onderhandelingen winnen. Vaak gaan dingen niet precies zoals we willen dat ze gaan. Waar het om gaat is dat we moeten werken aan het beste resultaat. Streven naar de top, en tegelijkertijd bereid zijn tot compromissen. Ga niet verder dan de rode lijnen die je hebt uitgezet. Doe niets wat tegen je morele waarden en ideeën ingaat, maar weet dat je je plan misschien ook moet bijstellen. Als je niet slagen in de allerbeste optie, ga dan voor de op één na beste. Saboteer een deal niet omdat je misschien iets verliest wat je wilde winnen. Begrijp dat in veel situaties een compromis nodig is. Zolang je trouw blijft

aan je waarden en werkt in ieders voordeel, zal een soort compromis uiteindelijk niet schadelijk zijn. Kies je gevechten en begrijp wanneer het tijd is om iets meer te geven dan verwacht.

10) Wees slim en overtuigend. Er zijn mensen die een natuurlijk talent lijken te hebben om anderen te laten doen wat zij willen. Alsof ze er op magische wijze in slagen om anderen met gemak te overtuigen. In onderhandelingen is dat de meest nuttige vaardigheid en het is iets waar we allemaal aan kunnen werken om uit te blinken. Vind de juiste argumenten om de andere partij te overtuigen, zeg niet alleen het voor de hand liggende, maar kijk dieper en kom met creatieve ideeën. Gebruik de meest doeltreffende woorden om je boodschap duidelijk te maken, gebruik de meest effectieve verbale en non-verbale communicatieve tekens en anderen zullen volgen zonder dat je het door hebt. Overtuiging is een zeer delicate aangelegenheid en heeft vele componenten, zowel psychologisch als praktisch. Gebruik al je mentale en zelfs psychologische vaardigheden in jouw voordeel.

11) Streef naar de win-win. Last but definitely not least, is wat je meestal ziet als het allereerste doel van elke onderhandeling waar ook ter wereld, sinds het begin der tijden. Maar we moeten alle tussenstappen begrijpen, zodat we het win-win resultaat bereiken. Ja, iedereen wil winnen, iedereen wil het beste voor zichzelf bereiken, maar het is nog beter als beide partijen tot een voordelige deal voor iedereen kunnen komen. Op lange termijn zijn deze deals het meest effectief en leiden ze tot betere relaties tussen bedrijven of collega's. Als iedereen gelukkig is, zijn de banden hechter, komt de financiële welvaart dichterbij, stijgt de creativiteit, en lijkt de toekomst spannender en lucratiever.

Voorbeeld activiteiten

A. Stap 1. Organiseer een avond met je vrienden bij jou thuis. Verdeel ze in twee teams en **vraag hen elk een menu te kiezen** dat ofwel wordt gekookt ofwel wordt besteld.

Stap 2. Elk team moet proberen iedereen te overtuigen van het menu van hun keuze, en argumenteren waarom ze hun menu moeten kiezen en niet het andere.

Stap 3 Probeer een oplossing te vinden zodat iedereen iets bestelt waar hij zin in heeft en niemand uiteindelijk honger heeft.

Stap 4. Let op alle gebruikte argumenten, zodat je weet wat werkt en wat niet, zelfs in een onbeduidende situatie als deze. Herhaal dit zo vaak als jij en je vrienden willen.

B. Stap 1. Zelfs als je hebt besloten naar welke film je gaat kijken, of naar welk café je gaat of welke theatervoorstelling. **Probeer je vriend(in) over te halen om expres naar een andere te gaan.**

Stap 2. Schrijf alle argumenten op waarvan je denkt dat ze effectief zouden kunnen zijn bij deze bepaalde vriend en doe alsof je serieus aan het onderhandelen bent.

Stap 3. Houd de act vol, ook als ze verbaasd lijken, tot je tot een compromis komt.

Stap 4. Als je vriend er gewoon voor kiest om te doen wat je wilt en je gebruikt niet echt veel onderhandeling of overreding, dan heb je geluk.

C. Vorm een groep vrienden en kies **de belangrijkste onderhandelingen uit de geschiedenis.** Bestudeer ze, zoek alle details erover, en wissel dan uit wat je te weten bent gekomen. Het hoeft niet saai of vervelend te zijn. Ga dineren of borrelen en praat over hoe de wereld er anders had kunnen uitzien als de onderhandelingen waren mislukt of als de leiders andere keuzes hadden gemaakt. Hoe meer je je verdiept in het leven van verschillende leiders, en hoe meer je de geschiedenis bestudeert, hoe scherper je eigen vaardigheden zullen worden.

Reflectie

Observeer aandachtig hoe je onderhandelt in je familie- en werkomgeving, hoe je reageert als dingen niet gaan zoals gepland, wat je zwakke punten zijn, wat je sterke troeven zijn, of het gemakkelijk is om iemand te overtuigen. Accepteer ook je mislukkingen, als die zich voordoen en gebruik je sterke punten. Wees aanwezig en begrijp wat voor je werkt en wat veranderd moet worden.

Onderhandel met jezelf en vind de antwoorden op de volgende vragen:

1. Wat is het eerste woord dat in je opkomt als je de term onderhandelen hoort?
2. In welke aspecten van je leven heb je ondervonden dat onderhandelingsvaardigheden uiterst nuttig zijn?
3. Had je het gevoel dat het gebruik van je onderhandelingsvaardigheden je in staat stelde meer succes te boeken in je beroeps- of privéleven?
4. Welke onderhandeling was de meest succesvolle en welke de meest rampzalige, zo ja, en waarom denkt je dat dat was?
5. In welke mate beïnvloedt de onderhandelingsstactiek van de andere partij je en hoe kunt je het evenwicht vinden in een onderhandelingsproces?

10) Conflicthantering

Conflicthantering kan worden gedefinieerd als "het informele of formele proces dat twee of meer partijen gebruiken om een vreedzame oplossing voor hun geschil te vinden".

Bron: Katie Shonk (2020) Programma over onderhandelen, website Harvard Law School

Wat zijn vaardigheden om conflicten op te lossen?

We leven in een wereld die sinds mensenheugenis wordt geteisterd door non-stop conflicten. De neiging tot gewelddadige ontmoetingen zit al dan niet in ons DNA gecodeerd, maar ze wordt zeker uitgelokt door financiële en territoriale redenen, religieuze geschillen en totalitaire ideologieën. De mens is erin geslaagd voor zichzelf een wereldgeschiedenis te creëren die bezaaid is met bloed en eindeloos lijden als gevolg van veldslagen, oorlogen en conflicten.

Conflicten hoeven niet van die wereldwijde omvang te zijn om ons leven te beïnvloeden. Elke dag krijgen we wel te maken met een of ander geschil, ruzie of onenigheid, zelfs in ons gezin, op school of op het werk. Conflicten lijken de wereld te doen draaien. Om een meer sereen en vruchtbaar leven te bereiken, moeten we bereid zijn snel om te gaan met situaties die spanning veroorzaken en weten hoe we conflicten van welke aard dan ook gemakkelijk kunnen oplossen.



Zoals gewoonlijk zullen onze hersenen en persoonlijkheden ons ofwel helpen ofwel obstakels worden die we moeten overwinnen. Wanneer je met iemand in conflict bent, moet je zich niet overhaast uitspreken, niet te snel conclusies trekken en veronderstellingen maken, de feiten begrijpen, je emoties je oordeel niet laten vertroebelen en proberen zo kalm mogelijk te blijven. Het lijkt misschien ondenkbaar, als de gemoederen verhit zijn, of als er ontelbare geldbedragen op het spel staan, of als er een groot onrecht plaatsvindt, maar we moeten het proberen, om enige kansen te hebben. Begrijp precies wat je doel is, wat je uiteindelijk wilt bereiken, en blijf daarop gericht. In de schoenen van de ander gaan staan en proberen te begrijpen waar hij vandaan komt en wat hij wil, zal enorm helpen. Koel en beheerst blijven, en trouw blijven aan jezelf, is een pijl in je koker. Als de hel losbreekt, en dat kan vaak gebeuren, blijf je beleefd, probeer je behulpzaam te zijn, blijf je onpartijdig, geef je mensen de tijd om zichzelf uit te leggen, en loop je niet bang weg.

Waarom zijn vaardigheden om conflicten op te lossen belangrijk?

Er zijn mensen die bang zijn voor conflicten en meningsverschillen, die proberen iedereen gelukkig en tevreden te houden, en anderen die geloven dat ze door conflicten beter worden. Conflicten zijn niet altijd destructief, integendeel ze kunnen creatief zijn, en nieuwe wegen openen naar interessantere oplossingen en betere resultaten. Maar om dat te bereiken, moeten we ons het belang van conflict oplossende vaardigheden realiseren en proberen ernaar te handelen.

Stelt je zich een kantoor voor waar alle mensen doodsbang zijn om hun mening te geven om geen geschillen te veroorzaken, of een ander kantoor waar iedereen bereid is de strijd aan te gaan om zijn mening te verdedigen, niets anders aanvaardend. Het is als een scenario uit een horrorfilm. Er

zou niets kunnen worden gedaan, geen nieuwe ideeën, of fouten die worden aangegeven, constant gekibbel, geen creatief denken, geen oplossing voor voorkomende problemen.

Elk bedrijf, zonder uitzondering, geeft de voorkeur aan mensen die conflicten snel kunnen oplossen, geen kostbare tijd verliezen, hun persoonlijke problemen niet in de weg laten staan, want tijd is geld, en het werk moet gedaan worden, wat er ook gebeurt. Aan de andere kant wordt creatief denken en samenwerking gestimuleerd, en dat leidt vaker wel dan niet tot een of ander probleem. We weten allemaal dat onenigheid in onze werkomgeving een alledaags verschijnsel is, en dat is normaal. Niemand verwacht dat de zaken altijd gladjes zullen verlopen. Tegelijkertijd verwachten bedrijven van hun werknemers dat ze weten hoe ze met conflicten moeten omgaan, en dat ze hun vaardigheden in die richting cultiveren. Hoe meer mensen bereid zijn om problemen snel en doeltreffend op te lossen, hoe gemakkelijker ons leven zal zijn, hoe winstgevender bedrijven zullen zijn, en op grotere schaal, misschien de wereld een betere plaats.

Tips om je conflicthantering te ontwikkelen

1) Luister aandachtig. We moeten waarde van luisteren en aandacht schenken aan anderen te benadrukken. Je kunt het oneens zijn met iemand, maar voordat je je woede de vrije loop laat, concentreer je je op wat ze zeggen. Probeer erachter te komen wat ze precies bedoelen, en niet wat een vooropgezet idee je opdraagt te begrijpen. Haast je niet om gedachteloos te reageren, maar neem de tijd om hun standpunt te zien en laat hen het uitleggen. Vaak denken mensen hardop, en soms beginnen ze iets te zeggen maar beseffen dan dat het misschien verkeerd is, en komen ze tot een andere conclusie. Luister naar mensen, laat ze de ruimte om hun gedachten uit te leggen, en als je het er uiteindelijk niet mee eens bent, maak dan rustig je punt.



2) Zorg voor je relaties. Het klinkt misschien te veel of sentimenteel, als we het over werk gerelateerde kwesties hebben, maar dat is het niet. Het opbouwen van warme en eerlijke relaties met mensen, zal een band vormen die beide partijen niet snel zullen willen verbreken bij een conflict of een probleem. Als je je collega's steeds beter leert kennen, in plaats van hen te behandelen als vreemden die toevallig samenwerken, zal je dagelijks leven rijker zijn, en als er zich een probleem voordoet zult je bondgenoten hebben en geen tegenstanders. Ga uit met je collega's, vraag naar hun leven, deel gemeenschappelijke activiteiten, leer hen kennen, en maak indien mogelijk samen plezier. Hoe menselijker de relatie, hoe gemakkelijker obstakels zullen worden overwonnen.

3) Ken je zwakke punten. Dat is een tip die op alles en iedereen van toepassing is om eerlijk te zijn, en zo moeilijk te bereiken. Toegeven dat we gebreken en zwakke punten hebben die ons tegenhouden, vergt veel zelfwerkzaamheid, en moed. Als je weet dat je opvliegend bent en snel boos of overstuur raakt, geef dat dan aan jezelf toe en probeer eraan te werken. Als je weet dat je de neiging hebt anderen te onderschatten, probeer daar dan actief zoveel mogelijk mee te stoppen. Als je weet dat je in het algemeen de neiging hebt om te laat te komen, en dat kan ruzies veroorzaken, werk er dan aan. Doe niet gewoon maar hersenloos wat je geneigd bent te doen. Niemand is perfect, en hoe meer we ons dat realiseren, hoe meer we kunnen werken aan onze eigen problematische gewoonten, en ze veranderen.

4) Je ego is minder belangrijk dan het algemeen welzijn. Talloze keren worden conflicten veroorzaakt door sterke ego's, en niet door daadwerkelijke tegenslagen of cruciale meningsverschillen. We willen allemaal beter zijn dan een ander, slimmer, capabeler, meer gewaardeerd, vooral in onze competitieve maatschappij. Natuurlijk is willen slagen op zich niet slecht. Maar het in de weg laten staan van een

gezamenlijk doel is dat wel. Werk aan acceptatie dat we soms een stap terug moeten doen, zelfs als ons ego gekwetst wordt, om een groter doel te bereiken. Het is volwassener en slimmer om een stap terug te doen, dan ruzie te maken alleen omdat je ego gekwetst is. Mensen zullen het zien en het erg waarderen.

5) Neem de eerste stap. We moeten een stap terug doen met betrekking tot onze ego's, terwijl we de eerste stap zetten om te verzoenen en het goed te maken. Als er een probleem ontstaat dat leidt tot conflicten en ruzies, lijden relaties eronder en is de sfeer meestal ondraaglijk en onaangenaam. Als je ruzie maakt met een van je collega's, wordt het hele kantoor gespannen, mensen hebben de neiging partij te kiezen, en dat kan leiden tot nog meer spanningen, enzovoort. Wees grootmoedig en probeer het probleem na het werk op te lossen, praat met de persoon met wie je ruzie had, vraag of je samen iets kunt gaan drinken om het uit te praten, en toon je bereidheid om het weer goed te maken. Niemand wil in een vijandige omgeving werken, zich niet veilig en creatief voelen. Het is oké om je als eerste te verontschuldigen als dat nodig is. Relaties zijn belangrijker dan triviale meningsverschillen.

6) Wees niet beledigend om welke reden dan ook.

Vooral in onze werkomgeving moeten we heel voorzichtig zijn met de manier waarop we praten en ons gedragen, de opmerkingen die we maken, de woorden die we gebruiken. Er zijn regels die we moeten volgen, ongeacht hoe laag of hoog we in de hiërarchie staan. Gebruik geen woorden die als denigrerend of vernederend kunnen worden beschouwd, of die een ander persoon vernederen. Blijf op je hoede en kies je woorden zorgvuldig. Niets goeds kan voortkomen uit seksistische opmerkingen, racistische opmerkingen of haatdragende taal. Het is van groot belang te beseffen dat dergelijke houdingen uiterst problematisch zijn, en niet worden geaccepteerd.



7) Probeer je persoonlijke gevoelens niet in de weg te laten staan. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan, dat weten we. Het is natuurlijk heel moeilijk en gecompliceerd om onze gevoelens voor iemand opzij te zetten en een volledig objectieve en onafhankelijke mening te hebben over hun werk, hun inspanningen of hun standpunten. We oordelen niet op dezelfde manier over iemand die we mogen en waarderen, en over iemand die we vervelend vinden en waar we geen vrienden mee kunnen zijn. En dat is alleen maar menselijk. We zijn allemaal geneigd minder streng te zijn voor mensen van wie we houden of die onze vrienden zijn, dan voor mensen die we niet mogen. Op een werkplek liggen de zaken echter iets gecompliceerder. We kunnen niet zomaar de kant van onze vriend kiezen, wat er ook gebeurt. En we kunnen het zeker niet oneens zijn alleen omdat we onze collega niet aardig genoeg vinden. In beide gevallen zou dat storend zijn voor het werk op zich. Hoe objectiever en realistischer we proberen te zijn, hoe beter.



8) Koester geen wrok. Wat er ook gebeurt is, tenzij het iets extreem ernstigs is, laat het je relaties niet totaal verpesten. Hoe meer je nog steeds boos bent na een conflict, hoe meer je het met je meedraagt op kantoor, en hoe meer kans je hebt op nog meer conflicten veroorzaakt door je eigen chagrijnigheid en houding. Probeer er snel overheen te komen, denk er niet aan om iemand terug te pakken of zijn leven zuur te maken alleen omdat jullie het oneens waren en de gemoederen verhit raakten. Probeer het te vergeten, begrijp dat dit soort dingen vaak gebeuren op onze werkplekken, en wees je normale zelf.

9) Wees niet hard en veroordelend. Iedereen heeft een andere achtergrond, wordt geconfronteerd met uitdagingen buiten het werk, en

is uiteindelijk gewoon een mens vol onzekerheden en gebreken, net als iedereen. Trek niet te snel conclusies en beledig mensen niet. Behandel hen zoals je zelf behandeld zou willen worden, met respect en begrip voor het feit dat we soms allemaal fouten maken. Zorg voor mensen zoals je zelf verzorgd zou willen worden. In je professionele en persoonlijke leven zijn de mensen om je heen je familie, je vrienden, je bondgenoten, en zelfs na een groot meningsverschil mag je ze niet zomaar wegsturen en zeker niet hard tegen ze zijn. We zijn allemaal mensen.

Voorbeeld activiteiten

A. Stap 1. Plan een wekelijkse sportactiviteit met je collega's, of medestudenten, maar dan wel één die **de aanwezigheid van een scheidsrechter nodig heeft**.

Stap 2. Elke week neemt één van jullie de rol van scheidsrechter op zich, bij toerbeurt.

Stap 3. Beslis als scheidsrechter over verschillende onduidelijke zaken die zich tijdens de wedstrijd voordoen.

Stap 4. Maak thuis aantekeningen over je beslissingen, waarom je ze nam, hoe je je erbij voelde, welke consequenties ze hadden in het verloop van de wedstrijd.

Stap 5. Wees eerlijk.

Stap 6. Spreek af met je teamgenoten/vrienden/collega's en wissel notities en gedachten uit over de genomen beslissingen, of ze spanning veroorzaakten, hoe iedereen reageerde, hoe mensen al dan niet verrast waren door bepaalde houdingen, en probeer vast te stellen wat gunstig was voor de groep en wat niet.

B. Stap 1. Spreek maandelijks met je collega's af om **grote historische conflicten te bespreken** die de hele wereld hebben beïnvloed.

Stap 2. Ieder van jullie zou zich kunnen concentreren op een conflict dat zich in het land van herkomst heeft voorgedaan, zodat het gemakkelijker is informatie te vinden.

Stap 3. Maak aantekeningen over alles wat je opgraft, analyseer de redenen waarom deze conflicten plaatsvonden, wat leiders bepaalde beslissingen deed nemen, wat hen beïnvloedde en hoe mensen reageerden.

Stap 4. Luister goed naar elkaar, stel vragen, probeer de verschillen in de diverse culturen te begrijpen, probeer erachter te komen hoe dingen beter en efficiënter hadden gekund, of juist niet.

Stap 5. Stel voor elk geval je persoonlijke mening voor over hoe alles had kunnen worden aangepakt, zodat de wereld niet zou lijden onder oorlogen, gevechten en verloren levens.

Reflectie

Neem voorbeelden uit je persoonlijk leven, denk terug aan alle keren dat je zich in het midden van een familieconflict bevond, als je ouders ruzie hadden, of toen je er deel van uitmaakte, en wijs alle dingen aan die een trauma veroorzaakten voor de betrokken partijen.

Probeer je te realiseren wat je gevoelens waren bij deze conflicten en schrijf ze zelfs op, begrijp dat iedereen menselijk is en zich hetzelfde voelt, en probeer alles te veranderen wat schadelijk is in je huidige situatie.

Beantwoord de volgende vragen en probeer de meest accurate antwoorden voor jezelf te vinden:

1. Vond je het haalbaar om in het dagelijks leven te werken aan je vaardigheden om conflicten op te lossen of niet?
2. Hoe reageerden andere mensen toen je probeerde te helpen bij het oplossen van een conflict?
3. Kwam je erin de weg van een conflicthantering, en zo ja, hoeveel invloed had dat op de uitkomst van het conflict?
4. Welke specifieke woorden en houdingen die je gebruikte waren het meest effectief bij het oplossen van een conflict?
5. Heeft de kennis van conflicthantering je manier van omgaan met problemen in je professioneel en persoonlijk leven veranderd?

11) Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen wordt gedefinieerd als "een gevoel of bewustzijn van iemands krachten of van vertrouwen in iemands omstandigheden" en ook als "de eigenschap of staat van zeker zijn".

Bron: Merriam-Webster Woordenboek website

Wat is zelfvertrouwen?

De meest precieze omschrijving van zelfvertrouwen, zou zijn het kennen en erkennen van je beste eigenschappen, je sterke punten en capaciteiten en je zeker voelen over je competenties. Zelfvertrouwen is op zich een heel lastige vaardigheid, omdat zoveel mensen zich meestal onzeker of minderwaardig voelen, wat leidt tot een negatieve perceptie van zichzelf en de vicieuze cirkel van zelsabotage en zelfhaat creëert. Het is erg simplistisch om te geloven dat door alleen maar inspirerende zinnen te citeren en tegen iemand te zeggen dat hij alleen maar in zichzelf hoeft te geloven, het diepere probleem van zelfvertrouwen wordt opgelost, omdat het zijn wortels heeft in de manier waarop we zijn opgevoed, de relatie met onze ouders en familie, onze prestaties op school, en ook onze individuele persoonlijkheid en karakter. Zelfvertrouwen is iets dat kan worden opgebouwd, kan worden versterkt, en het is vrij essentieel om het goed te doen in de professionele wereld.

Het eerste wat in ons opkomt als we het hebben over zelfvertrouwen is waarschijnlijk een assertief, sterk en in zekere zin positief persoon, zonder angst om ideeën en gedachten te delen. Kennis van je sterke punten en je beperkingen is de eerste stap naar zelfvertrouwen. Kennis vereist eerlijkheid over onszelf en aandachtige observatie van onze prestaties op dagelijkse basis. Zelfvertrouwen is tegenwoordig een van de meest gezochte vaardigheden, en bedrijven over de hele wereld zijn op zoek naar werknemers die aan deze specifieke eis voldoen. Zelfvertrouwen is volledig verweven met bijna alle andere vaardigheden, omdat ze de basis vormen waarop je al je andere vaardigheden kunt bouwen. Om het nog begrijpelijker te maken: geen vertrouwen hebben in jezelf beïnvloedt je algehele levenshouding, zowel professioneel als persoonlijk, maakt je timide en besluiteloos, leidt tot slecht tijdmanagement, slechte communicatie, en bovenal een zwakke bereidheid om jezelf te ontwikkelen. Zelfvertrouwen daarentegen leidt tot betere communicatie, omdat je precies weet wat je met anderen wilt delen en wat je wilt bereiken, efficiënter tijdmanagement omdat je zeker bent van de dingen die je moet doen, en weet hoeveel tijd je moet besteden, en zeker adequatere besluitvorming. Zelfverzekerd zijn zorgt ervoor dat andere mensen je meer vertrouwen, creëert een positieve sfeer, een meer ontspannen omgeving en het gevoel dat alles op tijd klaar zal zijn en het optimale resultaat zal hebben, allemaal essentiële eigenschappen in een werkomgeving, en niet alleen dat.

Wij beseffen terdege dat het gemakkelijker gezegd dan gedaan is, maar zelfvertrouwen zit in ieder van ons, alleen op verschillende niveaus. Het ligt in onze hand eraan te werken en ze nog sterker te maken.

Waarom is zelfvertrouwen belangrijk?

Zelfvertrouwen is een sleutelement van en voor de menselijke vooruitgang. Stel je een wereld voor waarin niemand zelfverzekerd genoeg was om nieuwe dingen te proberen, ideeën te concretiseren, naar onbekende plaatsen te reizen, zelfs nieuwe recepten uit te proberen. Dat klinkt als een nachtmerrie, als een plek waar niets verandert en alles bij het oude blijft. Het belang van zelfvertrouwen is overduidelijk en geldt voor zo veel niveaus van ons bestaan. Het lastige van zelfvertrouwen is dat het een grote mate van zelfinzicht, zelfkennis en eerlijkheid vereist, wil het een heilzame vaardigheid zijn en niet omslaan in arrogantie of narcisme. Zelfvertrouwen is een gecompliceerde vaardigheid, omdat het wordt gecreëerd door de combinatie van meerdere aspecten,

zoals vertrouwen in eigen kunnen en vertrouwen in mentale vaardigheden, om er een paar te noemen. Als mens hebben we soms een gebrek aan assertiviteit en twijfelen we aan onszelf, wat alleen maar normaal is, vooral tegenwoordig met alle extra druk van sociale media voor een perfect leven, een perfect lichaam, een opwindende elke dag routine, een perfecte relatie of baan. Het is belangrijk om weerstand te bieden aan dat alles, en zelfvertrouwen te krijgen om jouw leven te leven, en niet het beeld dat iemand anders van het leven heeft. De vitaliteit van deze specifieke vaardigheid is zo gemakkelijk te vatten, maar moeilijk te beoefenen.

Vanaf het moment dat we geboren worden moeten we de hindernissen van het leven trotseren en als we opgroeien moeten we onze innerlijke kracht vinden om te gedijen en onze dromen te verwezenlijken. Het is algemeen bekend dat mensen die zich gewaardeerd voelen door hun omgeving en in zichzelf geloven veel beter presteren dan mensen die geen zelfvertrouwen hebben of zich bedreigd voelen door hun omgeving. Zelfvertrouwen uit zich in de manier waarop je jezelf draagt, de manier waarop je praat en soms zelfs in de kleding die je kiest te dragen. Het is belangrijk om te beseffen dat iemand die positiviteit en kracht uitstraalt, vrijwel onmiddellijk meer wordt gewaardeerd en meer kans maakt om te worden aangenomen als we ons richten op het professionele aspect van de dingen.



Werkgevers willen je gedrevenheid en kracht zien, uiteraard in combinatie met verantwoordelijkheid en verantwoordelijkheidsgevoel, maar hun eerste indruk moet er een van vertrouwen en kracht zijn.

Zelfvertrouwen is belangrijk in elk aspect van het leven, want het is de vaardigheid die ons naar meer doet vragen, ons vooruit duwt, ons het beste voor onszelf laat bereiken en ons in staat stelt nog groter te dromen. Meestal is het obstakel ons eigen ik, en dat is inderdaad een heel groot obstakel. De voortdurende strijd met onszelf is begrijpelijk en het is wat ons mensen maakt, maar je moet de situatie in handen nemen en jezelf toestaan om kracht te vinden en ook te oefenen in die richting. Het leven zal nooit meer hetzelfde zijn nadat je aan je zelfvertrouwen hebt gewerkt, en dat zal je snel beseffen. Plaats jezelf voor een seconde in de schoenen van andere mensen, en bedenk wie je zou kiezen om met je samen te werken, of je vriend te worden, of aan wie je een belangrijke taak zou toevertrouwen? Zou je niet de voorkeur geven aan een zelfverzekerd iemand, iemand die meer kans van slagen heeft, iemand bij wie je je veilig voelt en die je dus kunt vertrouwen? Word de persoon die je al bent, en laat angst je niet in de weg staan.

Tips om je zelfvertrouwen te ontwikkelen

1) Vergelijk jezelf niet met iemand anders. Het is al eerder genoemd, maar in alle eerlijkheid is het de nuttigste tip, ook al is het moeilijk in de praktijk te brengen. Levend in een maatschappij waar sociale media lijken te regeren, en de macht van het beeld is bijna absoluut, vallen we gemakkelijk in de val om onszelf te vergelijken met alle anderen, en meestal vinden dat we tekortschieten. We komen tekort in schoonheid, geld, roem, vakantiebestemmingen, vrienden of partners. Onbewust laten we onszelf minder voelen, wat leidt tot een timide levenshouding, en maakt ons verlegen en bang om te claimen wat we willen. We moeten allemaal begrijpen dat ieder van ons anders is, dat we totaal verschillende levens hebben, verschillende sterktes en zwaktes, en dat het absoluut zinloos is om vergelijkingen te maken. Omarm je uniekheid, dat is hoogstwaarschijnlijk je beste wapen, en datgene waardoor je opvalt.

2) Zorg goed voor jezelf als geheel. Zelfvertrouwen komt voort uit de manier waarop we ons voelen, zowel in ons lichaam als in onze geest. Hoe beter we ons voelen, hoe zelfverzekerder we worden.

Daarom moeten we proberen onszelf de beste voeding en voedsel voor de geest te geven. Dit is geenszins een pleidooi voor diëten of fixatie op het lichaamsbeeld; verre van dat. Net zoals we ons lichaam moeten voeden, moeten we ook onze geest voeden. Zorg dragen voor je eetgewoonten naast je mentale en sentimentele gezondheid is erg belangrijk en zal leiden tot meer zelfvertrouwen en geluk. Zoek uit wat bij je past als persoon, waar je je goed bij voelt en ga ervoor. Doe aan lichaamsbeweging, ga wandelen, trakteer jezelf als je daar zin in hebt, leesboeken en kijk films, ga wandelen of zwemmen. Zoek je ideale combinatie en houd je eraan.

3) Wees eerlijk tegen jezelf. Het lijkt erop dat elke tip van deze lijst moeilijker en moeilijker wordt, maar het is de enige manier om te volgen, om niet alleen zelfverzekerd, maar ook gelukkiger te worden. We kunnen niet allemaal dezelfde dingen doen, we zijn niet overal goed in, en dat moeten we allemaal accepteren, en op ons gemak zijn met onze zwakheden. Inzicht in jezelf is de eerste stap naar een gezondere persoonlijkheid en houding. Zoek je zwakke punten, en als het haalbaar is, probeer ze te versterken, te veranderen en sterker te maken. Ken je talenten en laat ze zien! Richt je op banen die bij je passen, afhankelijk van je persoonlijkheid en je studies, maar heb geen bekrompen perspectief. Begrijp waarin je uitblinkt en ga ervoor. Als we onze beperkingen kennen en daar eerlijk over zijn, worden we zelfverzekerd over de dingen waar we goed in zijn.

4) Visualiseer dat je slaagt. Geloof het of niet, maar visualisatie helpt enorm als we proberen een optimaal resultaat te behalen. Neem een paar minuten de tijd om je ogen te sluiten, ontspan je spieren en zie jezelf in gedachten een bepaalde taak voltooien, of een perfecte presentatie geven, of iets anders dat je moet doen. Zie jezelf in detail uitstekend presteren, creëer met je verbeelding de omgeving, de andere betrokkenen, en beleef via je eigen geest het gevoel van succes. Houd al je zintuigen alert, blijf mindful aanwezig op het moment van je visualisatie, en herhaal dit zo vaak mogelijk, totdat je daadwerkelijk moet presteren. Het zal je zelfvertrouwen zeker vergroten en je helpen angst of zorgen voor een groot deel weg te nemen.

5) Oefen op de dingen waar je zich onzekerder over voelt. Het accepteren van onze zwakheden in termen van kennis, vaardigheden of competentie is de eerste stap, die moet worden gevolgd door onze eigen actieve inspanning om beter te worden in de dingen die we op dit moment niet zijn. Begin zonder jezelf veel druk op te leggen meer te doen aan activiteiten waarmee je niet vertrouwd bent of verdiep je daadwerkelijk in een onderwerp waarvan je het gevoel hebt dat je het niet zo goed beheerst. Oefen op je digitale vaardigheden, als dat je aangaat, bekijk online tutorials, of speel zelfs videospelletjes. Oefen je schrijfvaardigheid, of leer een nieuwe taal, er zijn tal van online toepassingen die je kunt gebruiken. Laat angst je niet wegduwen van de dingen die je niet helemaal begrijpt, integendeel, accepteer ze, en probeer ze te verbeteren. Zoek slimme en leuke manieren om te leren, en houd altijd in gedachten dat alles tijd nodig heeft. Vroeg of laat zul je de verandering die je wilt en je zelfvertrouwen zal zeker stijgen.

6) Accepteer jezelf. Klinkt als een cliché, maar het is waar. We kunnen niet verder komen in het leven als we ons eigen wezen niet volledig accepteren. Het is moeilijk, en het kost meestal tijd om dat punt te bereiken, als het al ooit komt, maar we moeten allemaal in die richting werken. Onszelf accepteren met al onze onzekerheden, problemen en zwakheden is een voortdurende strijd, een gevecht met onze eigen geest, dat we moeten overwinnen. Mensen die een innerlijke vrede met zichzelf hebben gevonden, en niet alleen maar doen alsof, zijn misschien wel de gelukkigste mensen, en zeker de meest zelfverzekerde. We moeten ons volledig realiseren dat het enige wat ieder van ons heeft onszelf is en daarmee in het reine komen. Het accepteren van onze fouten, maar ook al onze capaciteiten zal ons sterker en efficiënter maken.



7) Beheers negatieve gedachten. We weten allemaal dat vooral wanneer we ons slecht voelen, het gemakkelijk is om een comfortabele maar storende routine te vinden, die ons meestal onbevredigd achterlaat, gevoelens van zelfmedelijden verergert en ons minderwaardigheidscomplex voedt. De recente gebeurtenissen van de pandemie hebben niet alleen een enorme impact gehad op onze lichamelijke gezondheid, maar ook op onze geestelijke gezondheid. Gevoelens van onveiligheid, angst, verplichte lockdowns, waren het ergste wat de toch al fragiele persoonlijkheid kon overkomen. Je moet tegen deze negativiteit vechten, in je geest en ziel de nodige liefde voor jezelf vinden, en doorgaan. Hoe meer controle je krijgt over negatieve en verstorende gevoelens, hoe beter en gezonder je je zult voelen, en hoe sterker je zelfvertrouwen zal worden.

8) Eigen je fouten toe. Wees niet bang om verantwoordelijkheid te nemen voor je daden. Iedereen maakt fouten, maar slechts weinigen hebben de moed om ze te bezitten, ze te accepteren en er eerlijk over te zijn. Dit soort eerlijkheid zorgt ervoor dat je verantwoordelijker wordt, eerlijker, wat op de lange termijn zal leiden tot extra zelfvertrouwen. Mensen om je heen zullen je open en oprechte houding en zullen je nog meer vertrouwen. Verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen fouten, is een teken van opgroeien en volwassen worden. Zelfvertrouwen komt daarbij.

9) Blijf actief en leef mindful. En daarmee bedoelen we naar buiten gaan en je leven ten volle leven, en je niet inhouden omdat je je niet op je best voelt. Laat je niet definiëren door cijfers of metingen, integendeel je zou ze moeten definiëren, of er geen aandacht aan moeten besteden. Hoe meer ervaringen en geluk je hebt, hoe completer je persoonlijkheid zal worden, en je zult al het zelfvertrouwen van de wereld krijgen. Het kan een proces van lange adem zijn, maar vroeg of laat zul je er komen. Wees aanwezig op elk moment van je leven, laat anderen je niet pesten en laat onoprechte opmerkingen je bestaan zeker niet beheersen. Houd in gedachten dat je uniek bent, en in staat om te worden wat je maar wilt.

Voorbeelden van activiteiten

A. Probeer een activiteit waar je altijd bang voor was. Of het nu tekenen of aquarelleren, creatief schrijven, dansen of zingen is, zet al je angst van je af en ga ervoor. Zet je er tijdens de hele duur van de cursus voor in, zodat je al je vorderingen kunt zien, en kunt nagaan of je het echt leuk vindt of niet. Je zou wel eens aangenaam verrast kunnen zijn, en belangrijker nog, je zult extra vaardigheden en kennis hebben opgedaan die kunnen leiden tot nieuwe paden voor jou en je leven. Bovendien zult je trots op jezelf zijn en zeker meer zelfvertrouwen hebben.

B. Creëer je eigen zelfbevestigingsroutine. Zoek wat tijd, bij voorkeur 's morgens, om je hele lichaam te strekken en ontspan dan je spieren en sluit je ogen. Visualiseer jezelf in gelukkige momenten, herhaal in je gedachten dat je al het geluk in de wereld verdient en dat je een uniek mens bent vol talenten en capaciteiten. Het klinkt misschien vreemd, als je het nog nooit hebt geprobeerd, maar de waarheid is dat het werkt. Betrek zowel je lichaam (strekken en ontspannen) als je geest bij deze dagelijkse routine, en al snel zul je je veel energiever en sterker in jezelf voelen.

Reflectie

Ga aandachtig terug in de tijd en denk aan alle momenten waarop je je zelfverzekerder en krachtiger voelde. Erken de parameters waardoor je je sterk en op je gemak voelde en probeer ze opnieuw te creëren. Begrijp wat je hielp en wat niet en probeer alleen de helpende omstandigheden in het heden te herscheppen. Hoe meer je van je verleden begrijpt, hoe duidelijker je heden zal worden.

Stel jezelf de volgende vragen:

1. Laat ik mijn onzekerheden mijn professionele prestaties beïnvloeden, en zo ja, hoe kan ik dat veranderen?
2. Wanneer voel ik me zelfverzekerder en capabeler om mijn doelen te bereiken?
3. Vind ik het moeilijk om mezelf en mijn ideeën op een coherente en zelfverzekerde manier uit te drukken? En zo ja, wat is de reden?
4. Hebben de opmerkingen van anderen over mijn gedrag of uiterlijk veel invloed op mij of niet?
5. Welke zijn mijn sterkste eigenschappen en welke de zwakste? Hoe kan ik mij meer ontwikkelen als persoon?

12) Leiderschap

Leiderschap wordt gedefinieerd als "de staat of positie van leider zijn", maar ook als "de bekwaamheid om een leider te zijn of de kwaliteiten die een goede leider moet hebben".

Bron: Oxford Woordenboeken voor Leerlingen

Wat zijn leiderschapsvaardigheden?

De eerste uitdrukking die in ons opkomt als we het over leiderschap hebben komt uit het Oudgrieks, en betekent "macht onthult de mens", wat in feite betekent dat alleen als iemand macht heeft, zijn ware ik wordt onthuld. Een positie van grote macht kan iemands persoonlijkheid veranderen, want met macht komt meestal voorrecht, en mensen zijn geneigd fouten te maken, vooral als zij het gevoel hebben dat zij alles om zich heen kunnen controleren. In het verleden is gebleken dat het voor leiders heel moeilijk is om geen illusies van grootsheid te ontwikkelen, zozeer zelfs dat sommigen van hen geloofden dat zij God zelf waren. Wanneer je het lot van mensen in handen hebt, is het meestal moeilijk om nederig en oprecht te blijven. Leider worden en zijn is uiterst gecompliceerd en brengt grote verantwoordelijkheden met zich mee. De manier waarop iemand met zo'n macht omgaat is wat hem een waarachtig groot leider maakt of niet.

Een leider zijn is iets anders dan een succesvol leider zijn, en wat groot leiderschap is, heeft zich door de jaren heen zeker ontwikkeld. We kunnen een leider uit de moderne geschiedenis niet zonder meer vergelijken met een leider uit de oudheid, we kunnen zelfs geen leiders vergelijken die in verschillende eeuwen of zelfs decennia regeerden, omdat de dingen zo snel veranderen. Er zijn echter bepaalde vaardigheden die in theorie althans leiders vormen. Het vermogen om mensen te inspireren is de eerste van allemaal, gevolgd door uitstekende communicatieve vaardigheden, kracht en betrouwbaarheid. Omwille van onze eigen analyse zullen we de vaardigheden van een ideale leider uitsplitsen, anders zouden we kunnen verdwalen en verward raken in tegenstrijdigheden en historische voorbeelden.

De ideale leider brengt mensen samen, biedt zekerheid voor het heden en de toekomst, is zorgzaam, begripvol en eerlijk, zo eerlijk mogelijk wel te verstaan. Bovenal moet een leider het goede voorbeeld geven, wat gemakkelijker gezegd dan gedaan is. Diversiteit aanvaarden, naar waarheid luisteren, helpen, kalm en beheerst zijn wanneer anderen daar moeite mee hebben, objectief en besluitvaardig zijn, anderen op de eerste plaats zetten, zijn slechts enkele leiderschapsvaardigheden. Iemand naar wie anderen opkijken, die ze bewonderen, respecteren en niet vrezen, iemand van wie de mensen weten dat ze op hem kunnen vertrouwen, is een succesvol leider. Het maakt niet uit of je een hele natie of een bedrijf regeert, of je de regisseur van een toneelstuk bent of de leider van een voetbalteam, deze eigenschappen moeten je definiëren, om te gedijen en anderen te helpen ook te gedijen.

Waarom zijn leiderschapsvaardigheden belangrijk?

Men zou kunnen aanvoeren dat leider zijn niet voor iedereen is weggelegd, en dat zou waar zijn. Toch is het voor ieder van ons van cruciaal belang om te proberen onze leiderschapsvaardigheden te ontwikkelen, zelfs als we op dit moment niet de ambitie hebben om te regeren. Deze specifieke vaardigheden maken ons verantwoordelijker, zekerder voor onszelf, en we weten in elk geval nooit wat de toekomst brengt, en in welke positie we terecht zullen komen. Je hoeft geen president of premier te worden om je leiderschapsvaardigheden in de praktijk te brengen. Zelfverzekerd en betrouwbaar zijn, een visie hebben en werken aan de verwezenlijking ervan, zijn vaardigheden die voor ieder van ons van essentieel belang zijn om onze dromen en aspiraties te verwezenlijken. Het

hebben van leiderschapsvaardigheden betekent niet per se dat je een leider bent, maar meer dat je het potentieel hebt om iemand te zijn die anderen kunnen vertrouwen en bewonderen. Het tonen van initiatief en kracht is altijd aantrekkelijk wanneer je naar een sollicitatiegesprek gaat, of wanneer je een taak in je werkomgeving moet voltooien.

Leiderschap als vaardigheid staat tegenwoordig bovenaan de lijst van bedrijven wereldwijd. Bedrijven zijn actief op zoek naar mensen die met anderen kunnen communiceren, hun team kunnen beïnvloeden en inspireren en het vermogen hebben om de teamband te versterken. Flexibel zijn, kennis hebben, empathisch zijn, grote dromen hebben, zijn eigenschappen die leiders bezitten, en iedereen vindt ze uiterst nuttig en aantrekkelijk. Laten we zeggen dat twee mensen precies dezelfde academische prestaties hebben, en dezelfde vaardigheden. Met wie zou je willen samenwerken? Iemand die kalm kan blijven bij tegenslagen, of iemand die gemakkelijk instort en je met rust laat? Iemand die ideeën heeft en naar je luistert of iemand zonder toekomstvisie en met nuttelose ideeën? Zelfs in je persoonlijke leven, zou je liever zijn met iemand op wie je kunt vertrouwen, iemand die je kunt vertrouwen of iemand die bang is om verantwoordelijkheden te nemen? Het antwoord is vrij duidelijk.

Tips om je leiderschapskwaliteiten te ontwikkelen

1) Wees niet bang om verantwoordelijkheden op je te nemen. Als je nieuw bent in een werkomgeving voel je je misschien niet zelfverzekerd genoeg om meer taken of projecten te vragen, maar na verloop van tijd zou je meer initiatief en enthousiasme moeten gaan tonen. Hoe meer taken je volbrengt, hoe meer waardering je zult krijgen, en anderen zullen inzien dat je betrouwbaar en betrouwbaar bent. Bovendien word je zich meer bewust van hoe een bedrijf werkt, doet je kennis op en komt je nieuwe uitdagingen tegen. Geleidelijk aan zult je jouw leiderschapsvaardigheden ontwikkelen en zult je een meer sferische kijk op de dingen krijgen, wat cruciaal is voor een succesvol leider.



2) Omarm je uniekheid. Het is datgene waardoor je opvalt en dat is een groot goed. Ook al voel je je soms niet op je plaats, je eigenheid is wat je doet schitteren, en daar moet je op vertrouwen. Accepteer je eigen persoonlijkheidskenmerken en vind je eigen leiderschapsstijl. Gebruik je sterke punten, maar begrijp ook je zwakke punten en wees bereid ze onder ogen te zien. Niet alle leiders leiden op dezelfde manier, dus je moet jezelf accepteren en leidinggeven op de beste manier die je kunt.

3) Vergroot je creativiteit. Een zeer kenmerkende eigenschap van leiders is die van innovatie en creativiteit, in de zin van toekomstige ontwikkelingen en planning. Alleen door vooruit te kijken kunt je het beste voor jezelf en je team bereiken. Versterk je eigen creativiteit en daag ook je collega's uit om hetzelfde te doen. Brainstorm, denk buiten de gebaande paden, sta open voor ideeën en suggesties, en werk aan baanbrekende manieren om problemen aan te pakken en revolutionaire oplossingen voor problemen te ontdekken. Creativiteit wordt zeer gewaardeerd, leidt tot verbluffende resultaten, en inspireert ook iedereen om je heen. Des te meer inspirerend je bent voor je collega's, des te meer ze je zullen vertrouwen en respecteren.

4) Geef het goede voorbeeld. Misschien wel de moeilijkste taak van allemaal, maar we moeten allemaal proberen het in praktijk te brengen. Leider zijn brengt een grote verantwoordelijkheid met zich mee en zet je in de schijnwerpers, wat betekent dat je acties en houding niet alleen een voorbeeld zijn voor alle anderen, maar ook kritisch bekeken zullen worden. Je kunt niet verwachten dat mensen

je respecteren als ze vinden dat je acties niet stroken met wat je bepleit. In een ideale wereld zou deze specifieke tip gebruikelijk zijn, en zouden we er niet eens over praten, maar in onze gebrekkige wereld moeten we hem altijd in gedachten houden en in praktijk brengen. Hoe consequenter je keuzes en je leven zijn, hoe meer bewondering je zult oogsten, en hoe een betere leider je zult worden.

5) Communiceer. Hoe meer je mensen begrijpt, hoe meer je ze leert kennen, hoe meer je beseft wat ze van je verwachten en wat de meest geschikte manier is om ze te helpen. De mensen rondom je begrijpen, met hen praten en vooral naar hen luisteren, kan je een groot inzicht geven in de echte problemen waarmee zij te kampen hebben, de uitdagingen die zij moeten overwinnen, en bijgevolg zult je begrijpen wat de juiste manier is waarop je hen moet bijstaan of leiden, als dat al je rol is. Een groot leider is iemand die precies weet wat er om hem heen gebeurt, wat de realiteit is, en daar geen verwrongen beeld van heeft. Dat is te bereiken door eerlijke communicatie en actief luisteren.

6) Wees belonend en vrijgevig. Iedereen heeft het nodig beloond te worden voor zijn succes, bij het voltooien van een taak of bij het overwinnen van moeilijkheden. Mensen verwachten van hun leiders positieve feedback en erkenning. Wees niet gierig met je loftuitingen. Als een collega goed presteert, beloon hem dan, maak hem duidelijk dat zijn werk wordt gewaardeerd en geapprecieerd, en hij zal hem op zijn beurt waarderen. Een leider moet gul zijn met zijn volgelingen, zodat ze zich gerespecteerd en gewaardeerd voelen.

7) Blijf jezelf en anderen motiveren. Zonder motief heeft niemand de bereidheid om te werken, creatief te zijn, nieuwe ideeën uit te proberen en risico's te nemen. Gemotiveerd zijn is cruciaal voor een succesvolle leider maar ook voor het team ook. Als een onderling verbonden relatie moet de leider voortdurend motieven creëren voor zijn team, en hoe gemotiveerder het team, hoe gemotiveerder de leider ook wordt. Zich willen ontwikkelen, uitbreiden en groeien komt door motivatie en persoonlijke ontwikkeling. Houd jezelf mentaal gemotiveerd, stimuleer het intellect van anderen, en spoedig zult je een winnend team worden.

8) Neem berekende risico's. Probeer achteloosheid en roekeloosheid te vermijden. Vind je evenwicht tussen timide en extreem riskant zijn. Vele malen hebben leiders alles verloren omdat zij arrogant werden en dachten dat zij de wereld konden controleren, wat ertoe leidde dat zij extreme risico's namen. Risico's nemen is een eigenschap van leiderschap, maar je moet proberen je drang om beslissingen te nemen waar je niet zeker van bent onder controle te houden. Trap niet in dezelfde val als leiders uit het verleden. Gebruik je instinct, je hersenen, luister naar wat anderen te zeggen hebben, en beslis dan met een heldere geest.

Voorbeelden van activiteiten

A. Lees biografieën van leiders die je bewondert of bekijk films over hun leven.

Stap 1. Vorm een groep met je vrienden, leesboeken en bekijk documentaires of films over enkele grote leiders in de geschiedenis.

Stap 2. Concentreer je op hun sterke maar ook zwakke punten, probeer hen niet alleen als leiders maar ook als mensen te begrijpen.

Stap 3. Maak aantekeningen over hun meer karakteristieke eigenschappen en bespreek die in je groep.

Stap 4. Stel je voor en schrijf op hoe jij de dingen zou aanpakken als je in hun positie was en bespreek ze met je vrienden.

Stap 5. Beschrijf hun stijl van leidinggeven en probeer je eigen stijl van leidinggeven voor te stellen en te benoemen.

B. Bespreek met je vrienden wie **je favoriete held was toen je opgroeide** en wissel daarover van gedachten. Kies gerust een personage uit de literatuur, mythologie, een superheld, of iemand tegen wie je als kind opkeek.

Bespreek de redenen waarom je dit specifieke personage bewonderde en deel je gedachten met je vrienden.

Reflectie

Denk na en probeer na te gaan of je criteria voor succesvol leiderschap vandaag dezelfde zijn als toen je jonger was. Realiseer je wat er veranderd is en wat niet in de manier waarop je leiderschap definieert.

Stel jezelf de volgende vragen en de antwoorden die jou het beste uitkomen:

1. Wat ik, persoonlijk, vind dat een groot leider uitmaakt?
2. Is eerlijkheid een belangrijke eigenschap van groot leiderschap?
3. Voel ik me op mijn gemak als leider, of sta ik liever niet in de frontlinie?
4. Is ethisch handelen een vereiste voor een succesvol leider?
5. Wanneer was de laatste keer dat ik een leider bewonderde en wanneer was ik teleurgesteld door een leider, en waarom?

Literatuurlijst

- American Society for Quality. (2020). *What is problem solving?*. Retrieved from <https://asq.org/quality-resources/problem-solving>
- Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: adaptability*. Retrieved from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/adaptability>
- Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: creativity*. Retrieved from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/creativity>
- Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: managment*. Retrieved from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/time-management>
- Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: willingness*. Retrieved from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/willingness?q=willingness%29>.
- CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: Communication skills*. Retrieved from <https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/content/communication-skills> CEDEFOP.
- (2020). *Skills panorama: search*. Retrieved from https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/solrsearchblock?keys_2=teamwork CEDEFOP.
- (2020). *Skills panorama: Soft skills*. Retrieved from <https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/content/soft-skills>
- Creative Education Foundation. (2020). *The CPS Process*. Retrieved from <http://www.creativeeducationfoundation.org/creative-problem-solving/the-cps-process/>
- Cunningham Conor. *Survival of the fittest*. Encyclopaedia Britannica website, Retrieved 15 July 2020
- <https://www.britannica.com/science/survival-of-the-fittest>
- Foundation for a mindful society (2020). *What is Mindfulness?*. Retrieved from <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/>
- Hackley Susan (2020) *Best Negotiators in History*. Program on negotiation Harvard Law School website, Retrieved 20 July 2020
- <https://www.pon.harvard.edu/daily/international-negotiation-daily/nelson-mandela-one-of-the-best-negotiators-in-history/>
- Indeed (2020). *Negotiation Skills: Definition and Examples*. Retrieved from <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/negotiation-skills>
- Management Study Guide Privacy Policy. (2020). *Importance of Negotiation in Corporates*. Retrieved from <https://www.managementstudyguide.com/importance-of-negotiation-in-corporates.htm>
- Masterclass (2020). *A Guide to the 5 Levels of Maslow's Hierarchy of Needs*. Retrieved from <https://www.masterclass.com/articles/a-guide-to-the-5-levels-of-maslows-hierarchy-of-needs#quiz-0>
- Merriam-Webster Dictionary website. Retrieved 1 December 2020 from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/confidence>
- Negotiation Experts (2020). *It's time to replace stress with confidence*. Retrieved from <https://www.negotiations.com/definition/negotiation/>
- Oxford Learner's Dictionaries website. Retrieved 3 December 2020 from <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/leadership?q=leadership>
- Shonk, K. (2020). *What is Conflict Resolution, Program on negotiation*. Harvard Law School website, Retrieved 18 July 2020

<https://www.pon.harvard.edu/daily/conflict-resolution/what-is-conflict-resolution-and-how-does-it-work/#:~:text=Conflict%20resolution%20can%20be%20defined,peaceful%20solution%20to%20their%20dispute>.

UK College of Personal Development, Ltd.(2019). Retrieved from <https://ukcpd.net/personal-development>

WebFinance Inc. (2020). *BusinessDictionary: cooperation*. Retrieved from <http://www.businessdictionary.com/definition/cooperation.html#:~:text=Voluntarily%20arrangement%20in%20which%20two,are%20created%20by%20their%20interaction>.

WebFinance Inc. (2020). *BusinessDictionary: self motivation*. Retrieved from <http://www.businessdictionary.com/definition/self-motivation.html>