Ik hoop dat de oefeningen in dit boekje je geholpen hebben om meer inzicht te krijgen in hoe je meer jezelf kan zijn op het werk, of hoe je meer ontspannen op het werk kan zijn.

Natuurlijk verwacht ik geen wonderen van dit boekje. Het zijn vaak de kleine stapjes, de kleine aanpassingen in onze gewoontes die net voor verandering zorgen.

Ik hoop van harte dat dit boekje daartoe kon bijdragen.

Heb je zin in meer? Contacteer me!
Hartegroet,
Mieke

Mieke Desmadryl
Coach | Trainer | Procesbegeleider
mieke@in-beeld.be
www.in-beeld.be
0479 368 372

Ik heb dit boekje met veel zorg samengesteld.
Ik zou het dan ook waarderen dat je het niet zomaar kopieert en doorgeeft. Verwijs mensen door naar de link waar ze het volledig kunnen downloaden.

Bronnen :
Annita Rogiers, Opleiding Stress en Burn out Coach (HRD Academy)
Stephen Covey, 7 eigenschappen van effectief leiderschap
Paul Watzlawick, de 5 communicatie-axioma's
Wilfried Van Craen, Omgaan met anderen
Byron Katie, The Work
Daniël Ofman Kernkwadrantenspel
Luk Dewulf, Ik kies voor mijn talent
Marjolein Lips-Wiersma en Lani Morris, The Map of Meaning
Arjan Vergeer en David de Kock, 365 dagen succesvol
Marshall Rosenberg, Geweldloze communicatie
Jeff Foster, Onvoorwaardelijke acceptatie
Tara Brach, Je hart als schuilplaats
Chris Lenaerts, Hyperventilatie ontmaskerd
Karien Carsten, Uit je burn-out

ONTSPANNEN OP HET WERK-BOEKJE

Span nu alle spieren in je **gezicht**, alsof je heel boos zou kijken. Trek je mond samen, druk je kaken op elkaar, trek rimpels en knijp je ogen samen. Hou dit even vast en voel de spanning. Ontspan daarna langzaam je gezicht weer.

Doe nog even een volledige bodyscan, je voeten, benen, handen, armen, buik, rug, schouders, nek en gezicht. Voel hoe heerlijk zwaar en ontspannen het is. Voel hoe het is van binnen uit.

Neem de tijd om nog wat na te genieten.

Breng je aandacht dan weer naar je **voeten** en duw ze naar beneden. Word de spanning helemaal gewaar. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt. Kruip nog eens helemaal in die voeten.

Breng je aandacht naar je **benen**. Span de spieren in je benen zo hard mogelijk aan. Hou dit even vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt. Hoe voelt het in je benen, van binnen uit?

Breng dan je aandacht naar je naar je **buik** en **rug**.
Span je je buikspieren aan, trek je buik in. Hou dit even vast en word je gewaar van de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt.

Span opnieuw je buikspieren aan, maak je buik dik. Hou dit even vast en word je gewaar van de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt. Voel hoe het is van binnen uit.

Breng je aandacht naar je naar je **handen** en **armen**. Maak vuisten van je handen en knijp ze zo hard je kunt samen, gebruik ook je armen. Hou dit even vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en leg je handen en armen ontspannen op de grond. Let op hoe je lichaam steeds zwaarder aanvoelt.

Verschuif je aandacht naar je naar je **schouders**. Trek nu zo hard je kunt je schouders op, tot tegen je oren. Hou dit even vast – dit kan wat pijnlijk zijn, forceer jezelf niet!- en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en leg je handen en armen ontspannen op de grond.

Hartelijk dank om dit werkboekje te downloaden.

Het is een doe-boekje, om op een andere manier naar je werk te kijken. Het boekje bestaat uit verschillende fases. Je kan zelf beslissen hoelang je over een fase doet. Je kan het boekje in één keer doornemen en blijven stilstaan bij die aspecten die jou zinvol lijken. Of je kan jezelf voornemen om enkele dagen tot een week te besteden aan elke fase.

Ik zou je in ieder geval willen aanraden om het uit te printen, vaak vast te pakken en niet alles in 1 keer in te vullen. Door dingen te laten bezinken komen er nieuwe inzichten. En dat heeft tijd nodig.

Wil je graag meer ondersteuning in dit proces?
Contacteer me voor een coachsessie via videochat of een sessie in mijn praktijk.

Heb je vragen? Opmerkingen? Kritiek op het boekje? Ontbreekt er nog iets?
Laat het me weten.!
Met jouw feedback kan ik de tools bijschaven en beter inspelen op wat nodig is.

Ik wens je in ieder geval een boeiende tocht met dit werkboekje.

En hopelijk tot binnenkort!

Mieke
Januari 2017

Mieke Desmadryl
Coach | Trainer | Procesbegeleider
mieke@in-beeld.be
www.in-beeld.be
0479 368 372

FASE 1 - op verkenning

Sta stil bij je dagdagelijkse bezigheden.
Ga na waar je je echt mee bezighoudt en of je hiervan energie krijgt.

Je kan gedurende een paar dagen, na het werk, reflecteren over je dag. Je kan dit doen door je agenda te overlopen. Maar je hoeft je niet alleen te beperken tot wat je allemaal doet op het werk. Vul dan deze lijsten in.

Deze vragen kunnen helpen:

- Welke taken/activiteiten geven me energie, bij welke taken had ik meer energie na afloop dan toen ik eraan begon?
- Bij welke taken/activiteiten kan ik me ontspannen?
- Bij welke taken/activiteiten geraak ik gefrustreerd of uitgeblust, meer geestelijk moe dan toen ik eraan begon?

Deze taken geven me energie:

Deze werkt als volgt :

Zoek een comfortabele plek om te liggen, een dekentje om te voorkomen dat je kou krijgt is een goed idee. Zet je telefoon uit en geef aan dat je een kwartiertje niet gestoord kan worden.

Probeer tijdens deze oefening bewust te zijn van je lichaam. Wat gebeurt er in je lichaam? Voel je lichaam van binnen uit? Komen er ook bepaalde gedachtes of emoties? Je hoeft hier niets mee te doen of te veranderen. Gewoon gewaar zijn en er aandacht voor hebben is voldoende.

De oefening bestaat eruit om stap voor stap verschillende lichaamsdelen eerst helemaal op te spannen gedurende een 5-tal seconden en daarna te ontspannen. Neem iets meer tijd om te ontspannen dan om op te spannen. Deze stappen herhalen zich voor alle lichaamsdelen.

Zorg goed voor jezelf terwijl je deze oefening doet. Soms kan je pijnlijke plekken in je lichaam gewaarworden. Respecteer hierin de grenzen van je lichaam en raadpleeg desnoods de huisarts als de pijn blijft aanhouden.

Vind je het gemakkelijker om hierin begeleid te worden? Je kan op het internet vast een opname vinden met een stem die je stap voor stap naar de verschillende lichaamsdelen leidt of je zou hier ook zelf een audio-opname van kunnen maken.

We starten bij de voeten
Breng je aandacht bij je **tenen** en **voeten**. Span je spieren zodat je je tenen en voeten helemaal optrekt. Word je helemaal gewaar van deze spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt. En voel hoe het van binnenuit is in je tenen en je voeten.

Fase 7 - Relaxatie

Dit boekje zou niet volledig zijn zonder ook aandacht te hebben voor ontspanning en relaxatie. In de eerste fase hebben we onderzocht welke activiteiten jou ontspannen en welke activiteiten je opladen of energie geven.

Heb je dit enkel voor je werk gedaan of heb je er ineens ook je vrije tijd bij betrokken?

Hou er rekening mee dat ontspanning niet alleen fysieke ontspanning betekent. Een avondje TV-kijken kan op zich ontspannend werken. Als je al een hele dag achter de PC hebt gezeten willen je lichaam, geest en gevoelens misschien iets anders. Een stevige fysieke inspanning kan dan misschien net zijn wat je nodig hebt, om je lichaam te voeden en je geest te ontspannen.

Opnieuw contact maken met ons lichaam en voelen wat er nodig is, is een vaardigheid die we onszelf soms een stukje moeten her-aanleren.

Een goede balans tussen inspanning en ontspanning, een goed voedingspatroon, voldoende bewegen en slapen zijn belangrijke elementen om te integreren.

Maak voor jezelf eens zo'n balans op.
Welke van deze aspecten verdienen meer aandacht?

Op mijn blog (maar ook elders op het internet) vind je enkele ontspanningsoefeningen. Als onderstaande oefening niet bij je past, vind je op het internet veel alternatieven.

De oefening die ik hier nog met jullie wil delen is de methode van Jacobson.

Dit kan me echt ontspannen

Hiervan geraak ik uitgeblust of gefrustreerd

Conclusie :

…… % van mijn dagtaak spendeer ik aan dingen die me energie geven

…… % van mijn dagtaak spendeer ik aan dingen die me frustreren of uitblussen

…… % van mijn dagtaak spendeer ik aan ontspanning

Het gaat er natuurlijk niet om dat je 100% van je dag met dingen bezig bent die je alleen maar energie geven of ontspannen. Jouw dagindeling zal altijd een mix zijn van de 3 aspecten. Een goede balans hierin met de ene dag wat meer en de andere dag wat minder, is een uitstekend uitgangspunt.

Hoe dat er moet uitzien, daar heb je invloed op!
Zoek het niet te groots, soms hebben kleine aanpassingen een groot effect.

Ben je ontevreden met de huidige invulling van je werk?
Vraag op termijn een gesprek met je werkgever en bereid je goed voor.

Op basis van deze lijstjes kan je jezelf volgende vragen stellen :
- Welke taken kunnen gedelegeerd worden?
- Welke taken die jou energie geven, kan je overnemen van iemand anders?
- Hoe zou je taken anders kunnen uitvoeren zodat je minder onder druk staat?
- Met welke mensen kan je samenwerken voor moeilijkere taken?
- Welke overtuigingen kom je tegen die je belemmeren?
- …

Tijdens het gesprek met je werkgever kan je de synthese van deze oefening meebrengen. Bevraag welke verschuivingen mogelijk zijn zodat jij meer ontspannen bent op het werk.

Dit is geen evidente oefening. Het vraagt inspanning van jezelf, van jouw werkgever en heeft ook invloed op jouw collega's.
Het lijkt misschien onbegonnen werk om met al die partijen rekening te houden….
Maar wie niet waagt ….!

OVERTUIGING 1

OVERTUIGING 2

OVERTUIGING 3

OVERTUIGING 4

Het is belangrijk om je overtuigingen op te schrijven.

Wat je hopelijk in fase 2 hebt gedaan.

Onze geest is zo vliegensvlug dat de gedachtestroom je meeneemt en je niet meer weet wat jouw initiële overtuiging was die je wou onderzoeken.

Noteer hiernaast een aantal overtuigingen die je wil onderzoeken. Stel jezelf dan de vraag 1, word stil en wacht geduldig op het antwoord. Neem voldoende tijd per vraag, voordat je naar de volgende vraag gaat.

Het is handig om dit te doen met een sparringpartner.
Je kan eerst jouw overtuigingen onderzoeken en dan je partner faciliteren in zijn of haar proces.

Als facilitator dien je enkel de vragen te stellen. De persoon die The Work doet kan zich dan gemakkelijker verbinden met zichzelf, stil worden en wachten tot er een antwoord opborrelt.

Ik ben benieuwd wat het met je doet!

Vind je geen sparringpartner om dit met jou uit te proberen? Je kan dit ook samen met mij doen tijdens een videochat of een coachingsessie

ACTIE

Wat wil je concreet veranderen in jouw weekplanning?

Wat zal het resultaat zijn als je de actie hebt doorgevoerd?

Welke gevolgen heeft dit en wie is hier allemaal bij betrokken?

Hoe wil je dit aanpakken?

Wat heb je hiervoor nodig?

Wie kan je daarbij helpen?

Wanneer wil je hiermee beginnen en wanneer is het afgerond?

FASE 2 - zelfreflectie

Paul Watzlawick, een communicatiewetenschapper, stelde 5 axioma's op voor communicatie. Ieder van ons heeft een binnenkant en een buitenkant is één van die axioma's.

Er is een stuk van jezelf verborgen en een stuk van jezelf zichtbaar.

Ons zichtbare stuk is ons gedrag, de woorden die we gebruiken, onze lichaamstaal , het oogcontact, gezichtsuitdrukkingen, etc.

Gedachten, gevoelens, intenties, bedoeling, meningen, wensen, verlangens, etc. zijn allemaal onzichtbaar als we deze niet expliciet uitdrukken.

Anderen kunnen jouw gedachten en emoties niet lezen en kunnen niet raden hoe het werkelijk met je is. Omgekeerd werkt het natuurlijk ook zo, jij kan niet weten hoe de binnenkant van de andere er uit ziet.

Dit betekent dat de bedoeling van je boodschap (wat je eigenlijk wil zeggen) en hoe het overkomt bij de ander, het effect van jouw boodschap, wel eens kan verschillen.

Sta de komende tijd eens stil bij hoe dat bij jou werkt.

Wat gaat er in je om?
Hoe ziet jouw binnenkant eruit?
Welke gedachtes en emoties ervaar je op het werk?

Hoe toon jij aan anderen wat er werkelijk met jou aan de hand is?
En welk gedrag vertoon je op het werk?
In welke mate is jouw denken, voelen en doen op elkaar afgestemd?

Hoe kom je over bij anderen?
Bij wie zou je dit kunnen checken?

Dit zijn de 4 vragen :

1/ Is het waar?

=> antwoord alleen met JA of NEE

2/ Weet je 100% zeker dat het waar is?

=> antwoord alleen met JA of NEE

3/ Wat gebeurt er als je deze gedachte gelooft?

Eventuele subvragen :

=> welke gevoelens komen er op?

=> waar voel je dat in je lichaam?

=> hoe behandel je de ander?

=> hoe behandel je jezelf?

4/ Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Het kan zijn dat je hier stilvalt. Dat is ok.

Vaak komt hier een antwoord in de zin van : meer mezelf, stil, vrij, liefdevol, ontspannen, etc

Fase 6 - Belemmerende overtuigingen

Ik heb je in fase 2 ruimte gegeven om een aantal belemmerende overtuigingen te noteren. Deze overtuigingen zijn zo vanzelfsprekend, dat het een uitdagend proces kan zijn om ze te identificeren, te onderzoeken en uit te dagen.

Met The Work van Byron Katie kan je hiermee aan de slag gaan.
Haar volledige methodiek kan je gratis downloaden op haar website.

Ik geef je alvast een voorproefje.

Byron Katie stelt vier vragen om je overtuiging te onderzoeken.

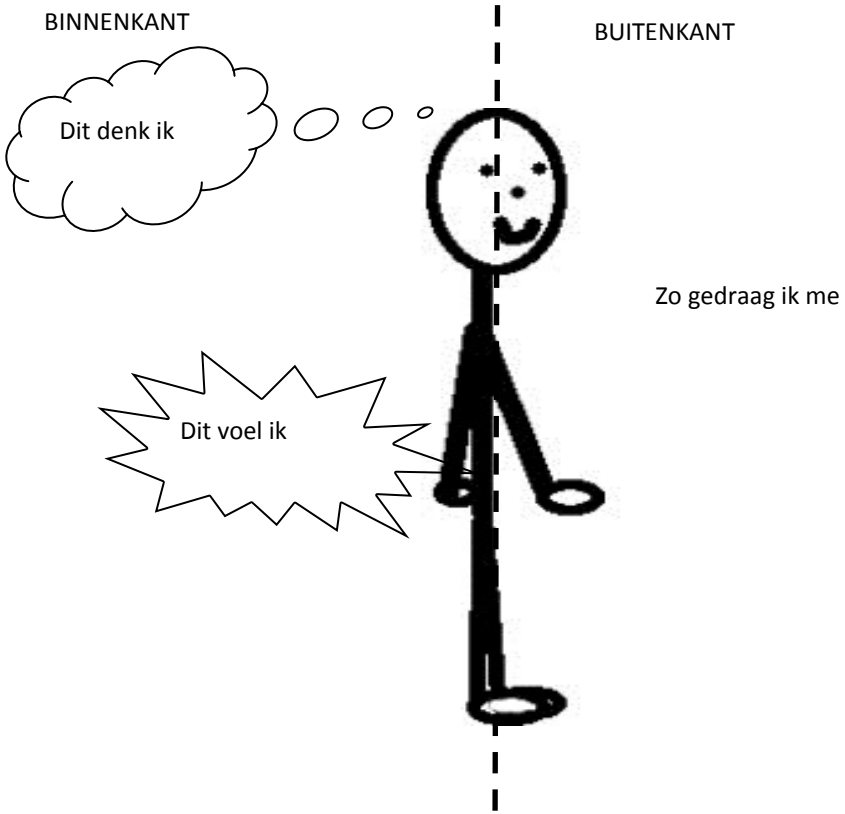
Dit is geen 'mind game' of een systeempje om je gedachten te veranderen.
Het is ook geen tool om antwoord te krijgen op bepaalde vragen of om beslissingen te nemen.

Het is een meditatief proces

Met aandacht blijf je bij je overtuigingen. Je stelt jezelf deze 4 vragen en wacht op een antwoord. Dat is wennen. We zijn niet gewoon om op deze manier om te gaan met onze overtuigingen.

Het vraagt aandacht, maar vooral een open geest.

En wat is de zin van dit proces?
Belemmerende overtuigingen leveren vaak veel stress op. Als we, via The Work, deze overtuigingen kunnen 'ontmijnen' ervaren we minder stress op het werk en daarbuiten.



Sommige mensen hebben het gevoel dat ze zichzelf niet kunnen zijn op het werk.
Als je dit gevoel ook hebt, vraag je dan eens af in hoeverre je mensen in vertrouwen neemt op het werk.
Vertel je ook, op een respectvolle manier, hoe je je voelt en wat je denkt?

Deze vorm van transparantie kan spannend zijn, omdat je je kwetsbaar moet opstellen.

Maar het zorgt er wel voor dat je meer jezelf kan zijn op het werk.
Wat dan vaak tot gevolg heeft dat je ook meer ontspannen bent op het werk.

Als je een tijdje bezig bent met binnenkant / buitenkant en bedoeling / effect kom je waarschijnlijk een aantal overtuigingen tegen.

Overtuigingen over je werk, over je loon, over jouw collega's, je dagtaak, je leidinggevende, jouw organisatie, …

Overtuigingen bevatten vaak woorden als 'zou moeten', 'zou niet mogen', 'altijd', 'nooit', Noteer hier enkele overtuigingen, we gaan er later mee aan de slag.

Voor deze volgende oefening is het belangrijk dat je jezelf niet censureert. Je mag lekker kritisch zijn op alles en iedereen,.

Mijn werk zou moeten …. / zou niet mogen

Mijn leidinggevende zou moeten/zou niet mogen …

Mijn potentieel ontwikkelen	Dienstbaar zijn aan anderen

Mezelf zijn	Verbinding met anderen

Die collega zou moeten/zou niet mogen …

Ik moet altijd, …. // Ik mag nooit …

……..

FASE 3 - invloed of betrokken?

In een werksituatie is het onmogelijk om alles naar je hand te zetten. Er zijn ontzettend veel factoren waar je rekening mee dient te houden : de doelstellingen van je organisatie, de workload, jouw collega's, je leidinggevende, je takenpakket en verantwoordelijkheden, etc.

En toch hebben we soms meer invloed dan we denken.
Een interessant kader hiervoor zijn de cirkels van invloed en betrokkenheid van Stephen Covey.

De grootste cirkel is de cirkel van betrokkenheid. Hierin kan je alle situaties verzamelen waarbij je betrokken bent, maar waar je geen rechtstreekse invloed kan op uitoefenen.
Vb. Joke's partner maakt een moeilijke periode door op het werk. Joke is bij deze situatie betrokken, maar ze heeft geen invloed op de moeilijke situatie op zijn werk.

De kleinste cirkel is de cirkel van invloed. Dit zijn de situaties of omstandigheden waar je wél invloed kan op uitoefenen of waar je wel impact kan hebben.
Om in hetzelfde voorbeeld te blijven : Joke's partner maakt een moeilijke periode door op het werk. De impact die ze hier kan hebben is om te luisteren, begrip te tonen, hem de ruimte geven om te ventileren.
Maar aan de situatie zelf kan ze niets veranderen.

4/ dienstbaarheid aan anderen

- Wanneer sta je ten dienste van anderen?
- Wanneer heb je het gevoel dat je iemand hebt geholpen?

Sta de komende dagen eens stil bij deze '4 wegen naar betekenisgeving' en vul dit aan op het schema op de volgende bladzijde.

Wat valt er op?

Welke actie zou je hierin kunnen ondernemen?

FASE 5 - Betekenisgeving

Marjolein Lips-Wiersma en Lani Morris schreven een boek 'The Map of Meaning'. Daarin beschrijven ze een "kaart" met 4 wegen naar betekenisgeving.

Ze schrijven er uitdrukkelijk bij dat zingeving niet in je schoot komt gevallen. Jij bent degene die zin geeft aan je leven. Of dit nu op het werk is of daarbuiten.

De dingen die jou nu voldoening geven op het werk kunnen ook verschuiven tijdens je volledige loopbaan. Het is niet zo dat wat jou voldoening gaf 10 jaar geleden jou nu nog steeds diezelfde voldoening zal geven.

Het is wel zo, dat als wij zelf bewust betekenis geven aan ons werk, we meer het gevoel hebben dat we zinvol bezig zijn. En dat kan natuurlijk bijdragen aan meer ontspannen op het werk zijn.

Welke zijn nu deze 4 wegen naar betekenisgeving.

1/ Mezelf zijn/authenticiteit

- Wanneer heb je het gevoel dat je jezelf kan zijn op het werk?
- Bij welke mensen voel je je het meest jezelf?

2/ Verbinding met anderen

- Wanneer voel je je het meest verbonden met anderen?
- Welke activiteiten onderneem je waarbij je verbondenheid met anderen kan ervaren?

3/ Mijn potentieel ontwikkelen

- Hoe daag je jezelf uit om jouw volledige potentieel in te zetten?
- Welke opportuniteiten zijn er, in je werk en in je leven, waarin je het gevoel hebt dat je al je talenten in kan zetten en je volledig tot je recht komt?

Wat ik boeiend vind aan dit kader is dat het helpt om duidelijker af te bakenen waar mijn verantwoordelijkheid ligt en waar de verantwoordelijkheid ligt van de ander. Zo bemoei ik me niet met iets waar ik geen invloed op heb en kan ik de frustratie hierrond gemakkelijker nuanceren.

En het helpt me ook, als ik betrokken ben bij een situatie, om na te denken waar ik wél invloed op heb. Dat is efficiënt en doelgericht. En zorgt ervoor dat ik meer ontspannen op mijn werk zit.

Vb. Joke's partner zal de moeilijke situatie op zijn werk moeten aanpakken.
Joke is hier slechts bij betrokken.
Ze kan hem aanmoedigen en hem steunen, hier heeft ze impact.
Maar of hij al of niet actie onderneemt, ligt bij hem, zij is enkel betrokken bij zijn initiatief om actie te ondernemen

Ga bij jezelf eens na, de momenten van frustraties die je had de voorbij weken.

1/ In welke mate was je betrokken?
Waar heb je geen impact op?

2/ En in welke mate had je invloed?
Op welke aspecten van de situatie zou je wel actie kunnen ondernemen?

Situatie 1

Beschrijf de situatie zo feitelijk mogelijk :

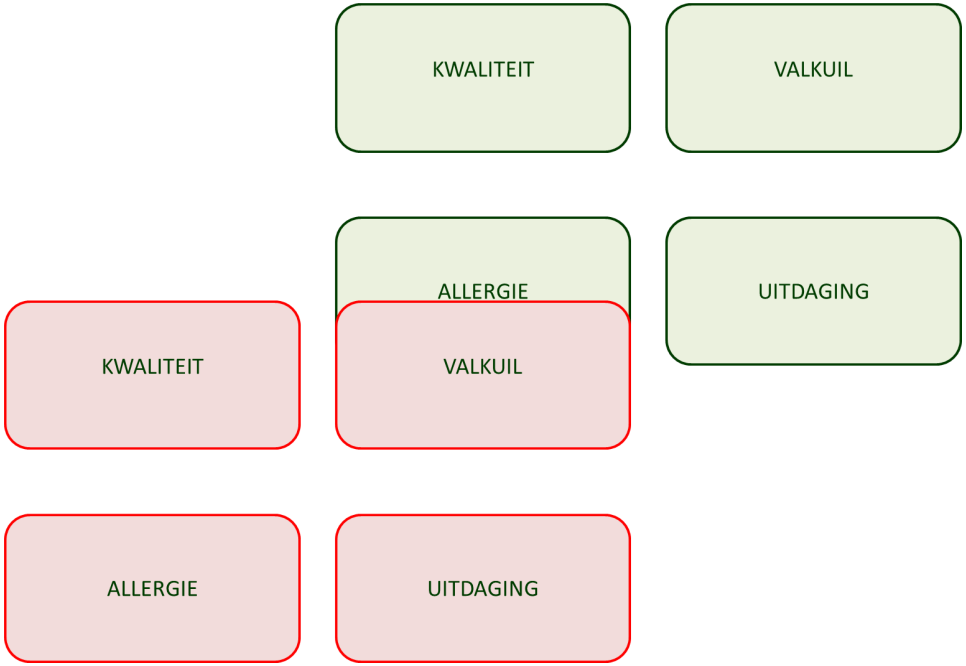
Wat is jouw betrokkenheid in deze situatie?
Op welke aspecten ben je enkel betrokken, maar heb je geen impact?

Wat is jouw impact in deze situatie?
In welke aspecten zou je wel actie kunnen ondernemen of invloed kunnen uitoefenen?

Welke allergie levert dit op?

Ken je iemand in je omgeving die deze allergie heeft?

Welke kwaliteit kan je hierachter vinden? En hoe kan dit je inspireren?



Je kan om het even waar starten met de opmaak van het kwadrant, dus ook met een allergie.

Aan welke eigenschap van je collega erger je je het meest?
Probeer eens een kwadrant op te maken met deze eigenschap.
Wat is de kwaliteit die erachter schuilt?
Wat is jouw uitdaging?
En … zou het kunnen dat diezelfde collega zich ergert aan jouw valkuil?

Maar hoe zit het dan met Filip en Peter?

Filip ergert zich aan de drammerigheid van Peter. Peter ergert zich aan de traagheid (passiviteit) van Filip. Wanneer we de kwadranten verder invullen, merken we dat de allergie van Filip de valkuil is van Peter.

Maar misschien nog belangrijker, de uitdaging van Peter is net de kwaliteit van Filip en omgekeerd.

Deze twee mensen kunnen iets van elkaar leren, of misschien is een samenwerking waarin ze elkaars complementariteit benutten wel een goede optie.

Let wel, een uitdaging zal nooit een kwaliteit worden. Filip zal nooit zo gedreven worden als Peter, maar hij kan wel zijn accuraatheid trachten te verbinden met die gedrevenheid. Een soort van gedreven accuraatheid als het ware.

En Peter zal nooit zo accuraat worden als Filip, eerder een accurate gedrevenheid.

Ze kunnen mekaar inspireren.
Waarom kan het nu nuttig zijn om dit schema toe te passen.

Het kwadrant toont de kwaliteit van de ander, we kunnen het herkennen, erkennen en waarderen. Wat er soms voor zorgt dat we de ergernissen die we ervaren bij sommige collega's, gemakkelijker kunnen relativeren..

Het kwadrant toont ook jouw uitdaging. Door het gedrag te observeren van de persoon die je ergert vind je misschien wel inspiratie hoe je je uitdaging kan inzetten.

Dit zorgt niet alleen voor een beter contact met jouw collega, maar kan er ook voor zorgen dat je beter in je vel zit en meer ontspannen op het werk.

Aan jou :

Wanneer je je onzeker voelt verandert je kwaliteit in een valkuil.
Hoe komt dat tot uiting bij jou? Welke kwaliteit zet je dan té veel in?

Welke uitdaging kan je koppelen aan deze valkuil?

Wat zou dan jouw uitdaging kunnen zijn?

Situatie 2

Beschrijf de situatie zo feitelijk mogelijk :

Wat is jouw betrokkenheid in deze situatie?
Op welke aspecten ben je enkel betrokken, maar heb je geen impact?

Wat is jouw impact in deze situatie?
In welke aspecten zou je wel actie kunnen ondernemen of invloed kunnen uitoefenen?

FASE 4 - Kernkwadranten

Je kent de kernkwadranten van Ofman vast wel. Je kan heel veel informatie vinden op het internet over dit schema. Het is ook interessant om erbij te nemen als je het moeilijk hebt met iemand anders.

Hoe werkt het juist?
Ofman gaat ervan uit dat we allemaal kwaliteiten hebben, maar dat we soms kunnen doorschieten in deze kwaliteit waardoor het een valkuil wordt.

Een te veel van je kwaliteit wordt een valkuil.

Het kan dan een hulpmiddel zijn om je uitdaging in te zetten. Je uitdaging is dan net die eigenschap die het positief tegenovergestelde is van jouw valkuil.

Een teveel van je valkuil is vaak waar je je aan ergert in anderen, de allergie.

Je kwaliteit is dan weer het positief tegenovergestelde van je allergie. En op die manier zou het kwadrant moeten 'kloppen'.

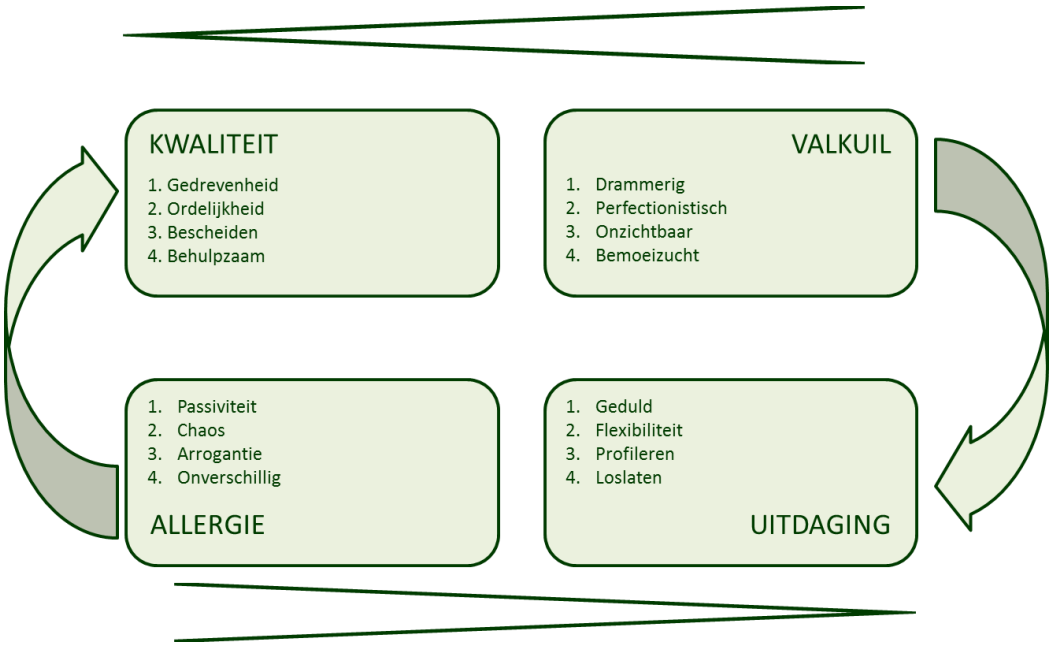
Een voorbeeld om het te verduidelijken.
Filip houdt van orde en heeft oog voor detail. Hij neemt voldoende tijd om zijn taken af te werken en te dubbelchecken of er geen fouten in staan. Maar soms wil hij zo grondig zijn dat hij hetzelfde document tot 4x controleert, dit zorgt voor vertraging.

Zijn kwaliteit is accuraatheid. Zijn valkuil is traagheid. Zijn uitdaging is gedrevenheid en zijn allergie is drammerigheid.

Peter, Filip's collega, is net zeer gedreven en voor hem moet het vooruit gaan. Hij houdt er niet van om te lang bij details stil te blijven staan en schiet graag in actie. Een keertje hij in gang schiet is hij niet te stoppen en verwacht hij dat alle collega's mee aan de kar trekken.

Peter's kwaliteit is gedrevenheid, zijn valkuil is drammerigheid. Zijn uitdaging is geduld en zijn valkuil passiviteit.

Nog enkele voorbeelden



Een kernkwadrant maken is zeer individueel. Een kwadrant dat voor mij klopt, hoeft voor jou niet te kloppen.

Zorg er voor dat, als je je kwadrant opmaakt, dat het passend is voor jouw situatie en dat je het niet probeert te veralgemenen.