

SLAGKRACHT

WERKBOEK

‘Persoonlijk leiderschap in een creatieve
omgeving’

OPDRACHT 2

Mindfulness & de zintuigen.

→ Schrijf op:

+ Wat hoop je uit dit programma te halen?

+ Wat zou je daarin kunnen tegenhouden?

+ Wie of wat helpt je om obstakels te overwinnen?

Notities:

OPDRACHT 3

Waardenoefening

Waarden zijn de zaken die jij als persoon écht belangrijk vindt in het leven. Het is belangrijk ze niet te verwisselen met normen, die je kunt zien als van buiten opgelegde regels. Deze persoonlijke waarden kunnen je houvast bieden, ze geven je richting in je leven en zijn vergelijkbaar met een innerlijk kompas. Je merkt misschien dat het nog helemaal niet zo gemakkelijk is om antwoord te geven op de vraag: Wat vind ik nu werkelijk belangrijk? Stap 1 heb je gezet met de Rode Draad oefening. Achterhaal jouw kernwaarden met deze vervolgoefening.

Gebruik de lijst hieronder of loop langs de kaartjes die op tafel liggen. Kies op gevoel 5 waarden die voor jou centraal staan in je leven. Het mogen ook andere waarden zijn dan die je hier voor je ziet. Schrijf die op. Kies nu de drie belangrijkste en geef antwoord op de volgende vragen.

+ Wat is de plek van deze waarden in je persoonlijke leven

+ Welke rol spelen deze drie waarden in het werk dat je nu doet?

+ Hoe zou je deze 3 waarden de komende maanden aandacht kunnen geven?

+ Wat zou je daarvoor moeten doen of laten

→ Ga hierna in duo's in gesprek over de antwoorden en schrijf op:

OPDRACHT 4

Kernkwadrant

+ Vijf kernwaarden

+ Twee waarden die ik wil ontwikkelen

+ Twee acties waarmee ik mijn waarden aandacht geef met concrete acties

aandacht
assertiviteit
authenticiteit
autonomie
avontuurlijk
balans
betrouwbaarheid
bescheiden
betrokkenheid
bewustzijn
bezieling
communicatie
creativiteit
daadkrachtig
dankbaarheid
deskundigheid
doelgerichtheid
discipline

duidelijkheid
duurzaamheid
eenvoudigheid
eerlijkheid
efficiëntie
eigenheid
energiek
erkenning
flexibiliteit
geborgenheid
geduld
gelijkwaardigheid
geluk
genuanceerdheid
gevoeligheid
gezondheid
groei
harmonie

hulpvaardigheid
humor
inlevingsvermogen
innovatief
inspiratie
intimiteit
kennis
klantgerichtheid
kwaliteit
levenslust
liefde
leiderschap
mededogen
muzikaliteit
nuchterheid
onafhankelijkheid
ondernemend
ontspannen

ontwikkelen
 optimisme
 overvloed
 passie
 pionieren
 plezier
 presteren
 rationaliteit
 rechtvaardigheid
 respect
 rijkdom
 rust
 samenwerken
 schoonheid
 speelsheid

spiritualiteit
 spontaniteit
 stabiliteit
 tederheid
 tevredenheid
 toewijding
 tolerantie
 traditioneel
 uitdaging
 veelzijdigheid
 veerkracht
 verbetering
 verbinding
 verbondenheid
 verdraagzaamheid

vergeving
 vertrouwen
 vriendschap
 vrijheid
 vrijgevigheid
 waardering
 waardevol
 wijsheid
 zekerheid
 zelfstandigheid
 zelfvertrouwen
 zelfwaardering
 zingeving
 zorgvuldigheid
 zorgzaamheid

Het kernkwadrant brengt de verschillende aspecten van menselijke eigenschappen in beeld. Aan elke kernkwaliteit is een valkuil, een uitdaging en een allergie verbonden. In tegenstelling tot vaardigheden die worden aangeleerd, zijn de kernkwaliteiten aangeboren eigenschappen. Als een kernkwaliteit te goed ontwikkeld of prominent aanwezig is, kan deze doorslaan in een valkuil. Iemand met veel *wilskracht*, kan gaan *drammen* als hij of zij in de valkuil stapt. Het positief tegenovergestelde van de valkuil is de uitdaging van deze persoon.

Het kernkwadrant is geen simpele invuloefening: wie met er mee aan de slag gaat voelt zelf aan welke omschrijvingen het beste kloppen. Het tegenovergestelde van *drammen* kan *geduld* zijn, maar bijvoorbeeld ook *inlevingsvermogen*. De allergie is de doorgeschoten versie van de uitdaging, dat waar de persoon die de kwadrant invult zich enorm aan stoort in anderen of nooit van beschuldigd zou willen worden. Denk in het geval van de allergie bij de wilskrachtige persoon aan *passiviteit*.

Het positief tegenovergestelde van de allergie is de kernkwaliteit, in dit geval is dat *wilskracht*. En zo is het kernkwadrant compleet.

Kijk naar de lijst met kwaliteiten en kies er 3. Kies daarna ook een persoonlijke valkuil, een uitdaging en een allergie met behulp van de vragen in het kernkwadrant.

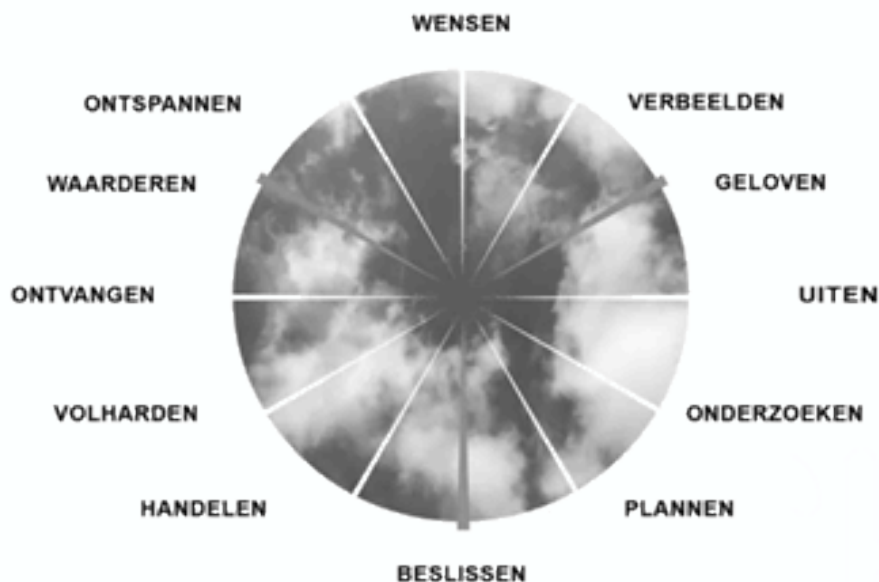
Kernkwaliteiten	Valkuil	Uitdaging	Allergie

OPDRACHT 6

Doorloop de creatiespiraal

De creatiespiraal werd bedacht door natuurkundige en schrijver Marinus Knoope. Hij herkende de vaste cyclus van natuurlijke processen en hoe deze ook voor mensen geldt die de weg willen afleggen van wens naar werkelijkheid. Om dat proces te illustreren gebruikt hij de metafoer van de fruitboom.

‘Zoals de bloesem in de lente een voorbode is van het fruit in de zomer, zo zijn wensen en verlangens van mensen een voorbode van hetgeen ze later kunnen realiseren. Zoals fruitbomen over precies die kwaliteiten beschikken die ze in staat stellen de eigen fruitsoort te creëren, zo beschikken mensen over precies die kwaliteiten die ze nodig hebben om hun eigen wensen en verlangens te kunnen realiseren. Zoals er in de natuur een vaste route is van bloesem naar vrucht en van zaad naar oogst, zo is er in de natuur ook een welbepaalde weg van wens naar werkelijkheid. Marinus Knoope beschrijft deze weg in twaalf stappen’ – Uit *De Creatiespiraal*



Bron: *De Creatiespiraal*, Marinus Knoope

Waar sta je in jouw eigen creatieproces nu je daar een dag bij stil hebt gestaan?

Luister naar het verhaal over de stappen in de creatiespiraal en voel aan waar het voor jou op dit moment om draait.

→ Schrijfopdracht:

+ Waar sta je nu in de creatiespiraal?

.....

.....

.....

.....

+ Wat is je volgende stap?

.....

.....

.....

.....

+ Wat neem je mee van vandaag?

.....

.....

.....

.....

Notities:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VOORBEREIDENDE OPDRACHT DAG 2

Blinde vlekken blootleggen

“Look in the mirror, consider your talents, and think about how you might use them to make a difference. Everyone has power to make a difference. The key is in knowing that what you do matters.”

~ Dr. Sylvia Earle

Blinde vlekken hebben we allemaal. Ook al weten we diep van binnen waar we goed in zijn en wat we willen, onze talenten erkennen en wensen najagen is niet altijd makkelijk. De woorden en het perspectief van de mensen om ons heen kunnen helpen bij het zichtbaar maken, uitspreken of bevestigen van wat we al weten én het kan tot verrassende nieuwe inzichten leiden.

Stuur aan vier mensen uit verschillende sociale kringen (bijvoorbeeld werk, vrienden, familie, vereniging) een mail met de vraag of ze onderstaande vragen over jou willen beantwoorden als bijdrage aan jouw leiderschapontwikkeling. Verbind er een deadline aan zodat je bij de volgende sessie alle input compleet hebt en lees alle feedback goed door. Je kunt aanbieden om als dank dezelfde vragen voor die persoon te beantwoorden.

1. Welke 5 persoonlijke eigenschappen waardeer je het meest in mij?
2. Met welke van mijn talenten zou ik jou kunnen helpen en hoe?
3. Waarin zie je ontwikkelingsmogelijkheden voor mij?
4. Aan welk boek, film, serie of toneelkarakter doe ik jou denken?
5. Hoe ziet de beste versie van mezelf eruit? Wat doe of zeg ik dan?
6. Wat voor werk zie je mij doen over vijf jaar?

DAG 2

OPDRACHT 1

Huddle en inchecken

We staan in een kring met de groep van vandaag en doen een huddle met check-in. Je kunt dit ook dagelijks met je team doen of aan het begin van de week op maandagochtend. De huddle is een dagelijkse kick-off voor het hele team die je inplant voordat de operationele werkzaamheden beginnen. In het kwartier van de huddle benoemt elk teamlid haar **(1) prioriteiten** voor deze werkdag, de **(2) twee doelen** die je tegen het einde van de dag behaald wilt hebben, de **(3) obstakels** die je kunt tegenkomen en de **oplossingen** om daarover heen te komen of **hulp** die je daarvoor nodig hebt, en je deelt een **(4) succes**, iets dat goed gaat of waar je trots op bent. De huddle doe je staand, duurt maximaal een kwartier en is geen moment voor inhoudelijke gesprekken of discussies.

De voordelen:

1. Het scheelt tijd doordat je elkaar niet tussen de bedrijven door hoeft bij te praten.
2. Iedereen is op de hoogte van waar de ander mee bezig is, dat draagt bij aan heldere communicatie.
3. Het is makkelijker om doelen te halen omdat je vooruitkijkt, weet wat je te doen staat, waar je tegenaan kunt lopen en hoe dat op te lossen.

Vandaag werken we met andere vragen

- + Noem 1 ding dat je vandaag wil leren of bereiken?
- + Waarop ben je trots als zakelijk leider als je kijkt naar de afgelopen maand?
- + Is er iets waardoor je er vandaag niet helemaal bij kan zijn en kunnen we je daarbij helpen?
- + Check in

OPDRACHT 2

Scherp van geest en in contact met je lichaam

Onze ademhaling is onze belangrijkste energiebron: zonder adem geen leven. We doen het automatisch en onbewust. Ademhalingstechnieken kunnen stress verminderen, helpen om te ontspannen, te relativeren en energiever door het leven te gaan. Deze oefening is van ademcoach Mr.Breath. Het is een manier om lichaam en geest in de ochtend wakker te krijgen en de dag met een scherpe geest te beginnen. Als je je onrustig voelt voor een gesprek, vergadering of presentatie is dit ook een goede voorbereidende oefening.

- + Ga ontspannen zitten
- + Breng je aandacht naar je buikgebied en begin met ademen vanuit je buik
- + Adem 5 keer rustig in door je neus en uit door je mond

- + Houd na de laatste inademing de adem 5 tellen rustig vast
- + Adem dan heel langzaam en ontspannen uit
- + Herhaal dit 3 keer
- + Open je ogen en voel na

OPDRACHT 3

Uitwisselen 360 graden feedback in groepen van 3 tot 4

- + Welke feedback heeft je het meest geraakt en waarom?

- + Waar ben je het meest trots op?

- + Wat zegt de feedback over jouw leiderschap?

OPDRACHT 4

+ Hoe zou jij je eigen leiderschapsstijl omschrijven?

+ Wat wil je leren als leidinggevende?

+ Hoe ga je dat aanpakken?

+ Wat wil je dit jaar bereiken als leidinggevende?

+ Wat heb je daarvoor nodig?

+ Hoe ga je dat regelen/organiseren?

OPDRACHT 5

Rollenspel: Gesprekstechniek voor aansturing, conflict of feedback

Een gesprek waarin je een conflict moet oplossen, herhaaldelijk moet bijsturen of feedback moet geven kan lastig zijn. Er zijn manieren om zo'n gesprek goed voor te bereiden en jouw kant van de communicatie volgens een bepaalde structuur te laten verlopen. Je weet nog niet hoe de ander zal reageren, maar deze opbouw kan wel helpen om je punt op een prettige manier duidelijk te maken, voor jezelf en de ontvanger.

Deze methode is van Marshall Rosenberg uit het boek *Geweldloze Communicatie*. De structuur zowel goed gebruiken in professionele context als in privésituaties en relaties.

1. Je neemt feitelijk waar wat er gebeurt
2. Je benoemt je eigen emotie
3. Je beschrijft je behoefte
4. Je doet een concreet verzoek

Als je ... [observatie] doet, dan voel ik me ... [emotie] omdat ik ... [behoefte] nodig hebt. Zou je daarom ... [verzoek]?

“Als je voor de derde keer in een maand de deadline niet haalt [observatie], dan voel ik me machteloos [emotie]. Ik wil namelijk dat we het als team samen slagen [behoefte]. Denk je dat je voor de projecten die er nu liggen kunt zorgen dat je de deadlines haalt? [verzoek]”

Neem een casus in gedachten en schrijf de gespreksstructuur op volgens de formule

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“If you can dream it, you can do it.”

- Walt Disney

OPDRACHT 6

Droomstrategie

Onze persoonlijkheid bestaat uit meerdere onderdelen die te maken hebben met onze ervaringen en ons wereldbeeld. Elk onderdeel ontwikkelt een zelfbeeld en een eigen stijl. We zijn allemaal een verzameling van verschillende 'ikken' of 'subpersonen' zoals de pleaser, de rebel, de levensgenieter, de strenge, de perfectionist, de creatieveling.

Als je je niet bewust bent dat die subpersonen bestaan, krijgt een bepaalde subpersoon in verschillende contexten de overhand. Dat is niet erg, maar in soms is het handig om bewust een subpersoon in te zetten. De Droomstrategie is een methode waarmee je dit kunt doen. Drie veel voorkomende subpersonen spelen een rol bij het formuleren van de droom en het bijbehorende plan.

1. **De dromer:** Is creatief en kan doelen en visies formuleren. Je geest werkt op volle toeren en je voelt focus, flow, energie. De dromer kan zich ook helemaal verliezen in een droom en daarbij de realiteit uit het oog verliezen.
2. **Realist:** Zonder realist blijf je hangen in luchtkastelen. De realist denkt aan implementatie, randvoorwaarden en het nut. Als de realist doorschiet is er geen visie of droom en gaat het project alle kanten op.
3. **De constructieve criticus:** Kijkt waar het om gaat. Toetst, oordeelt zonder te veroordelen. Een doorgeslagen criticus (vaak geziene gast bij cliënten) is de feedback destructief, verlamdend. Door de doorgeslagen criticus te beheersen promoveer je hem tot constructieve criticus.

De oefening

- + Een voor een gaan de deelnemers langs de posities van de drie subpersonen, die liggen op de grond. Zij gaat op de subpersoon staan, neemt de houding aan en voelt de energie.
- + Begin nu met een vraag in gedachten en ga de posities langs

1. De dromer:

Houding: hoofd schuin omhoog en ogen omhoog.

Neem een situatie in je hoofd waarin je aan het dromen was en maak daar een beeld, gevoel van. De coach begint te vragen: Hoe ziet je droom(gedrag) eruit? Wat doe je? Wat zie je? Wat wil je? Als het echt niet lukt om het met jezelf voor je te zien: kijk of je iemand anders kan visualiseren die jouw droom verwezenlijkt. Als er niks meer komt, ga je door naar de realist. Wat zei de dromer?

2. De realist

Houding: Blik vooruit.

Leef je in, in een situatie waarin je realist was en als je op het anker bent geland: denk dan aan de droom en aan de implementatie ervan. Zet een stappenplan uit, wat ga je doen? Hoe ziet je werkelijkheid eruit? Wat is je startpunt? Hoe ga je het doen? Hoe weet je dat je je doel bereikt hebt? Wat zei de realist?

3. De criticus

Houding: Hoofd schuin naar beneden.

Liefdevol en constructief kijken naar de obstakels. Wat is er goed aan je plan? Wat is het voordeel en voor wie? Wat mis je nog? Wat heb je nog nodig? Is het ethisch en zijn er negatieve bijproducten? Wie wordt erdoor beïnvloed en is dat erg?

Onder welke omstandigheden wil je dit niet? Wat moet je er voor opgeven? Wat zei de criticus?

Nu vraag je vanuit de criticus aan de dromer: hoe ziet je droom er nu uit? Doorloop het model opnieuw totdat de droom past in alle drie de posities. Schrijf tot slot voor alle drie de posities de belangrijkste punten op: de uiteindelijke visie van de dromer, de uiteindelijke implementatie van de realist en de aandachtspunten van de criticus.

Meer weten over subpersonen? Deze test is interessant om te ontdekken welke 'saboterende' subpersonen bij jou achter het stuur gaan zitten op stressmomenten: Positive Intelligence

<https://www.positiveintelligence.com/saboteurs/>

OPDRACHT 7

Planning maken

1. Waar wil je staan aan het einde van dit jaar?

2. Wat betekent dat concreet voor je planning in de maanden?

December	
November	
Oktober	
September	
Augustus	
Juli	
Juni	

3. Wat staat je de komende weken te doen (tot eind juni)?

.....

.....

.....

.....

4. Wat zijn op je eerstvolgende werkdag de eerste twee acties om je doel te bereiken?

.....

.....

.....

.....

OPDRACHT 8

Reflectievragen na Slagkracht Persoonlijk Leiderschap

+ Waarmee wil je starten?

.....

.....

.....

.....

+ Waarmee ga je stoppen?

.....

.....

.....

.....

+ Waarmee wil je doorgaan?

.....

.....

.....

.....

Veel succes!

Samengesteld door:

[Ragna Heidweiller](#)

coach, trainer en schrijver

[Karen de Meester](#)

adjunct-directeur zakelijk ontwikkelen en besturen

CULTUUR+ONDERNEMEN ©2022