

Met persoonlijk leiderschap versterk je emotionele intelligentie

Module 2

Werkboek - Mentale fitheid



NovaVitalis

02

Mentale Energie

Met persoonlijk leiderschap versterkt je emotionele intelligentie

Module 2

Met persoonlijk leiderschap versterkt je emotionele intelligentie	4
Opdracht 1	7
De 7 eigenschappen van effectief leiderschap volgens Stephen Covey.	8
Opdracht 2	11
Opdracht 3	12
Opdracht 4	15

Met persoonlijk leiderschap versterkt je emotionele intelligentie

De mate waarop je op een positieve manier kan schakelen tussen jezelf en jouw sociale omgeving wordt bepaald door de mate van ontwikkeling van je emotionele intelligentie (EI). Je emotionele intelligentie ontwikkelt zich iedere keer als je uit je comfortzone stapt, als je echt verantwoordelijkheid neemt voor jezelf en je omgeving. Emotionele intelligentie geeft inzicht in hoe jij relaties opbouwt, onderhoudt en indien nodig ook weer afbouwt.

Hiervoor gebruik je je persoonlijk leiderschap welke gevoed wordt door je mentale energie (veerkracht). Bij persoonlijk leiderschap volgens Covey hebben principes als geloof in eigen kunnen, eerlijkheid, verantwoordelijkheid en samenwerking de overhand. Hoe vaker je bewust omgaat met uitdagingen, veranderingen en onverwachte tegenslagen, hoe krachtiger je mentale energie wordt. Uit onderzoek blijkt dat onze mentale energie in hoge mate van invloed is op onze vitaliteit en op ons energieniveau. Gezondheid

wordt indirect sterk beïnvloed door hoe we denken, voelen en leren en dus door het persoonlijk leiderschap.

Persoonlijk leiderschap

Jouw mentale, emotionele en spirituele ervaringen zijn van invloed op de vorming van jouw persoonlijke identiteit. Deze identiteit verandert gedurende je leven omdat je zelf keuzes maakt in wat jij wilt denken en hoe jij wilt handelen. We noemen dit persoonlijk leiderschap. We geven hiermee aan dat je zelf grip hebt op hoe jij jouw ervaringen van het leven beleeft. Is je persoonlijk leiderschap sterk ontwikkeld, dan kun je sneller schakelen als er iets gebeurt in je leven. Je ziet 'problemen' als omstandigheden die je op kunt lossen of los wilt laten. Door je bewust te worden van wie jij wilt zijn en wat je wilt ervaren, kun je je persoonlijkheid zelf veranderen in de door jouw gewenste richting. Je kunt je 'oude' zelf steeds weer vernieuwen. Je hebt ieder moment weer deze keuze.

Hieronder volgt een voorbeeld van hoe je vanuit twee verschillende brillen kunt

kijken naar dezelfde situatie; hoe interpreteer jij wat je zit en wat is het gevolg van deze interpretatie voor jezelf en de ander?

Casus: Je collega is in twee weken tijd drie keer te laat gekomen.

	Negatieve aanpak	Positieve aanpak
Mate van positieve/negatieve veerkracht	Lage veerkracht; de situatie persoonlijk maken.	Hoge veerkracht; kijken naar eigen behoefte en open blijven staan naar de ander door neutrale vragen te stellen.
Gebeurtenis	Collega komt te laat	Collega komt te laat
Gedachten	Nu is ze al drie keer te laat gekomen, ik vind het niet normaal! Ik moet altijd alleen opstarten, ze neemt mij niet serieus.	Ze is al voor de derde keer te laat bij ons, wat zou er met haar aan de hand zijn?
Gevoel	Irritatiegevoelens, alleen voelen, boosheid.	Bezorgdheid, benieuwd naar wat er is.
Gedrag / communicatie	Ben je alweer te laat? Jij kunt ook nooit op tijd komen.	Het valt me op dat je de laatste twee weken wat vaker te laat op het werk aankomt, heeft dit een specifieke reden? Is er iets aan de hand?
Gevolg	Collega gaat verdedigen, verzachten of terug aanvallen. Ach, dat valt wel mee hoor. Moet jij iets van zeggen, gisteren deed je dit fout! Ja, ik kan er niets aan doen, de bus was weer veel te laat.	Er ontstaat een open gesprek, haar zoontje is in de nacht vaak wakker en in de ochtend erg onhandelbaar. Ze vindt het erg lastig. Ze geeft aan dat ze meer haar best gaat doen om te zorgen dat ze op tijd komt.
Effect energieniveau	Kost energie bij beide collega's: er is uitwisseling op een negatieve manier wat een stressrespons activeert in het fysieke lichaam op korte en langere termijn (herinnering aan dit gedrag bij beiden).	Geeft energie aan beide collega's omdat er begrip is en de feedback leidt tot bewustwording en actie. Het brein hoeft geen alarmfase in te zetten, er is geen bedreiging.

Gedrag veranderen vergt intensieve training van het brein. Hier heb je doorzettingsvermogen voor nodig. Het brein neigt naar de keuze van activiteiten die niet zoveel mentale of fysieke energie kosten op de korte termijn en dat zijn de oude patronen die ingeslepen zijn (de 'spaarstand'). Nieuwe gedragingen aanleren is investeren op de langere termijn. Je ontwikkelt je persoonlijk leiderschap door bewust aanwezig te zijn in het hier en nu; 'breder/anders' naar situaties kijken en op basis hiervan effectief handelen. Je mentale energie is hierbij hoog, je staat aan, je bent alert en aanwezig in het moment en ervaart wat er om je heen en in jezelf gebeurt. Je anticipeert bewust vanuit een positieve of neutrale houding. Als je dit doet dan hou je al je relaties om je heen open en transparant en bouw je minder spanning op in jezelf en tussen jou en de ander. Hiermee creëer je minder stressreacties in je lichaam en hou je dus meer fysieke energie over.

Een persoonlijk leider:

- Accepteert feiten, situaties en gebeurtenissen die hij/zij niet kan veranderen, aanvaard hoe mensen zijn.
- Is oplossingsgericht, vanuit een proactief perspectief en ontwikkelt het vermogen om te improviseren.
- Trekt lessen uit ervaringen en zoekt naar nieuwe effectieve acties.
- Geeft betekenis aan het leven, creëert een eigen visie en leeft deze na.
- Communiceert effectief, stelt vragen, oordeelt niet en legt contacten met anderen.
- Beschikt over persoonlijke effectiviteit: erkent emoties, behoeften en is bewust van door zichzelf opgelegde grenzen, geloofwaardigheid en vertrouwen. Een persoonlijk leider gelooft in het vermogen om bepaald gedrag met succes uit te voeren.
- Accepteert zichzelf en anderen zoals ze zijn, vindt vrede in zichzelf met alle emoties.

Opdracht 1

Wordt bewust van jouw persoonlijk leiderschap

1 Wat voor cijfer op een schaal van 1-10, geef jij jezelf voor jouw persoonlijk leiderschap?

2 Zet jij regelmatig bewust gedrag in doordat je bewust stilstaat bij wat jouw gedachten zijn en reageer je dan neutraal naar de ander door bijvoorbeeld een vraag te stellen? Schrijf een situatie op:

3 Oordeel je meestal onbewust te snel en handel je hier ook direct naar? Schrijf een situatie op:

4 Werken aan persoonlijk leiderschap betekent bewust worden van gedachten en gedragingen. Welke drie acties wil jij met jezelf afspreken en de komende week oefenen zodat je bewuster wordt van je gedachten en je gedrag?

De 7 eigenschappen van effectief leiderschap volgens Stephen Covey

Stephen Covey beschrijft in zijn boek 'De 7 eigenschappen van effectief leiderschap' (1989) hoe je gelukkiger en effectiever in het leven kan staan. Hij presenteert een methode om effectief te worden in het bereiken van je doelen in je leven. Effectiviteit ziet hij als de balans tussen het behalen van doelen en de zorg voor de manier waarop je die doelen behaalt. De factoren die te vinden zijn in effectieve mensen vat hij samen in de volgende 7 eigenschappen:

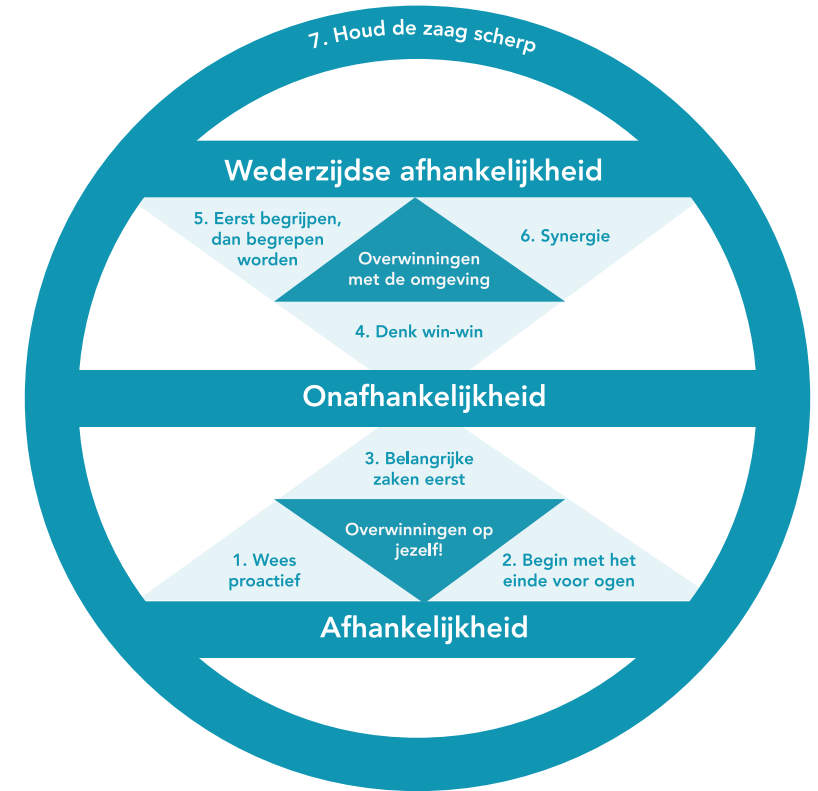
- Wees proactief
- Visualiseer je resultaat: begin met het einde voor ogen
- Belangrijke zaken eerst doen
- Denk in termen van winnen/winnen
- Probeer eerst te begrijpen voordat je begrepen wilt worden

- Werk synergetisch
- Houd de zaag scherp

De centrale vraag in zijn model luidt; hoe geef je op een constructieve, effectieve manier richting en inhoud aan je leven? Hij heeft een plan van aanpak gemaakt voor persoonlijke ontwikkeling in het ontwikkelingsmodel op de volgende pagina.

In zijn model gaat Covey ervan uit dat je persoonlijk leiderschap ontwikkelt door te groeien van afhankelijkheid, naar onafhankelijkheid naar wederzijdse afhankelijkheid. Afhankelijkheid is het paradigma voor 'jij'; jij zorgt voor mij; jij zorgt dat ik succes heb; het is jouw schuld als ik faal. Onafhankelijkheid is het paradigma voor 'ik': ik doe het; ik ben verantwoordelijk; ik kan kiezen. Wederzijdse afhankelijkheid is het paradigma van 'wij': wij doen het; wij kunnen samenwerken; als wij onze krachten bundelen kunnen we iets beters realiseren. Afhankelijke mensen

hebben anderen nodig om hun doel te bereiken. Onafhankelijke mensen bereiken hun doel op eigen kracht. Mensen met een goed ontwikkeld besef van wederzijdse afhankelijkheid laten hun eigen initiatieven samengaan met die van anderen.



Model 1 – De 7 eigenschappen van effectief leiderschap (Stephen Covey)

• Eigenschap 1 - Wees proactief.

Pro-activiteit heeft veel te maken met de 'cirkel van invloed' die je altijd hebt als persoon. Waar heb je invloed op, waar heb je controle op en wat staat er buiten je bereik. Pro-activiteit is sterk gerelateerd aan het erkennen van je eigen verantwoordelijkheid en invloed. En hiernaar handelen. De stap van afhankelijkheid naar onafhankelijkheid in een belangrijke stap. Je bepaalt zelf je eigen agenda voor je leven. Je weet dat jij je leven zelf kunt vormen.

De meest fundamentele eigenschap van een succesvol en effectief persoon is pro-activiteit. Het is cruciaal om niet anderen, of omstandigheden, de schuld te geven van dingen die fout gaan. Proactieve mensen focussen op de cirkel van invloed bij een uitdaging. Door deze keuze te maken, werk je ook aan het vergro-

ten van je eigenwaarde. Je bent eerlijk en open en neemt verantwoordelijkheid. Je blijft hierdoor krachtig in je mentale energie. Als je reactief bent, focus je je op gebieden waar je geen controle over hebt. Je richt je dan op zaken in de cirkel van betrokkenheid. We geven externe factoren of andere mensen de schuld en creëren hiermee negatieve energie in onszelf en de omgeving. We blijven hangen in de overlevingsstand en kiezen voor 'slachtoffergedrag'.



FOCUS

op waar je invloed op hebt

• Eigenschap 2 - Visualiseer je eigen resultaat:

Begin met het einde voor ogen.

Deze eigenschap heeft te maken met de overtuigingen, waarden en normen waarnaar je wilt leven. Je gaat vaststellen wat je in het leven belangrijk vindt, waar je voor staat, wat je wil bereiken. Het is de eigenschap van je visie, je doel, je missie. Bij je beslissingen van vandaag houdt je rekening met wie je wilt zijn voor jezelf en de ander.

Opdracht 2

Wat wil jij dat anderen over jou zeggen? Stel je eigen begrafenis voor als je 90-100 jaar oud bent. Wat zou jij willen dat jouw geliefden over jouw zouden zeggen? Welk gedrag zou jij willen dat hen herinnert aan jou? Welke doelen zou je graag behaald willen hebben?

Door na te denken over wat jij wilt brengen in het leven, en na te denken over wat het verschil maakt voor jou in het leven, kun je je eigen belangrijke waarden achterhalen. Deze waarden weerspiegelen dan het eigen gedrag in jouw leven. Verwijder alle dingen uit je leven die jou ervan weerhouden om te doen wat belangrijk is voor jou.

• Eigenschap 3 - Belangrijke zaken eerst:

Timemanagement

Put first things first. Dit heeft alles te maken met integriteit, discipline, je aan je afspraken houden. Waar draait het voor jou om in het leven en hoe wil je je leven vormgeven? Als je je doelen wilt behalen is het stellen van de juiste prioriteiten belangrijk. Dat houdt ook in dat iemand 'nee' moet kunnen zeggen tegen opdrachten of andere dingen die niet samenvallen met de eigen doelen en waarden. Acties en gedragingen mogen niet zorgen voor een onbalans.

Eigenschap één is om de controle te nemen over je eigen leven. Eigenschap twee gaat over je kernwaarden en eigenschap drie gaat over het samenvoegen van de eerste twee. Door onderstaande vragen te beantwoorden, word je bewust van de kracht die aanwezig is om het leven te veranderen en verbeteren. Je gaat van afhankelijkheid naar onafhankelijkheid.

Opdracht 3

Wat wil jij anders gaan doen?

• Eigenschap 4 - Denk in termen van win-win

De verleiding in onze conditionering is om sterk te denken in winnen OF verliezen – je gelijk willen halen. Ieder brein heeft een eigen idee gevormd op basis van eigen ervaringen. Er is geen goed of fout. Er zijn alleen situaties waarvan het resultaat anders had kunnen zijn. Het is de kunst om dat in te zien en de ruimte te nemen om tegenstellingen juist te verenigen. Je bent als mens onafhankelijk, maar tegelijkertijd besef je dat je anderen nodig hebt om meer te bereiken. Het is belangrijk om liefde te

geven en te ontvangen. Dat bereik je door te denken in termen van win-win. Hierbij zoek je bij conflicten altijd naar oplossingen die recht doen aan alle partijen en waarbij geen verliezers zijn.

Win/win is een gemoedstoestand die ervoor zorgt dat iemand voortdurend op zoek is naar voordelen van alle partijen in alles wat hij of zij doet. We gaan hierbij ook uit van 'abundance mentality', overvloedige mentaliteit. We bedoelen hiermee dat er genoeg is voor iedereen.

• Eigenschap 5 - Probeer eerst te begrijpen en dan begrepen te worden

Je eerst concentreren op het begrijpen van de ander en dan pas energie stoppen in het begrepen worden. Dit is de eigenschap van het luisteren, één van de basiseigenschappen van een leider.

Deze eigenschap is essentieel om de interpersoonlijke relaties te verbeteren. Als de principes en waardes van iemand oprecht zijn, dan wil iemand oprecht

betrokken zijn bij anderen zonder dat zij het gevoel krijgen dat het om eigen belang gaat. Waar veel mensen luisteren om vervolgens te antwoorden, luistert een echte luisteraar vooral om te begrijpen, we noemen dit empathisch luisteren.

• Eigenschap 6 - Werk synergetisch

Wederzijdse afhankelijkheid bereik je met het synergetisch werken. Je aanpak is gebaseerd op respect, samenwerking en vertrouwen. Dit is de eigenschap van het versterken van elkaar. De valkuil is het compromis. Het doel is bij synergetisch werken om de derde weg te vinden: hoe kunnen twee schijnbare tegenstellingen worden verenigd tot iets beters, hoe bereiken we een win/win situatie? Dit verenigt en stimuleert de kracht en capaciteiten van mensen. In de communicatie in deze samenwerking is openheid en kwetsbaarheid vereist.

Synergie betekent dat verschillende soorten verschillen (mentaal, emotioneel, spiritueel) in balans moeten worden gebracht. Juist dan wordt creativiteit en prestatie gemaximaliseerd.

• Eigenschap 7 - Houd de zaag scherp

Bewust actief aan jezelf blijven werken door niet effectieve gewoontes te veranderen is belangrijk voor groei in persoonlijk leiderschap. Mentale energie genereren in jezelf is hierin de sleutel. Oefeningen in deze dimensie van persoonlijke ontwikkeling zijn het lezen van boeken, visualiseren van informatie, mediteren, voldoende bewegen, plannen en schrijven. Je bent nooit klaar met jezelf verbeteren en het is belangrijk om je conditie op alle vlakken op peil te houden.

Resultaten creëren in je leven met je persoonlijk ontwikkelplan

Vanuit onze behoeften die we hebben willen we graag bepaalde resultaten behalen in ons leven. Je hebt gezien dat persoonlijk leiderschap versterkt kan worden door te werken aan de 7 eigenschappen van Covey en deze toe te passen in je gedrag. Hoe pak je zo'n ontwikkeling nu aan? Het wekelijks werken met een persoonlijk ontwikkelplan geeft je structuur om doelen te stellen en om met commitment vooruitgang te boeken.

Een doel is datgene wat je wilt bereiken, je eindpunt. Een doel is een punt in de toekomst waar je energie in wilt steken om die te behalen en de behoefte die eronder zit te vervullen. Dat kan een andere baan zijn, een reis, een bepaalde hoeveelheid geld op je bankrekening, een leuke man of vrouw etc.

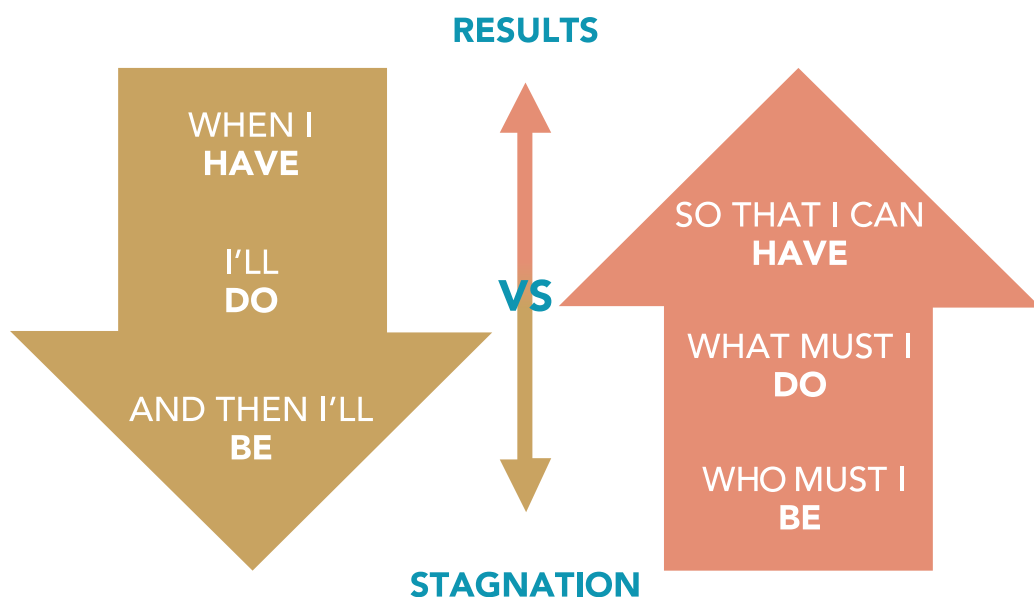
Een commitment (toewijding, verbintenis) is een verdieping in de realisatie van je doel, het is een krachtige verklaring die jouw gedrag verandert, zodat je je doel ook kunt bereiken. Het veranderen van je gedrag is belangrijk op het moment dat je een nieuw resultaat wilt behalen. Want als je jouw gedrag niet verandert dan zal het resultaat ook niet veranderen.

Om je te ondersteunen in het ontwikkelen van je persoonlijk leiderschap hebben we een persoonlijk ontwikkelplan gecreëerd dat gebaseerd is op het versterken van je commitment met behulp van het model BE-DO-HAVE.

Als je een doel wilt behalen, zijn we gauw geneigd om te denken aan wat we eerst moeten hebben voordat dat doel behaald kan worden; 'Ik moet eerst genoeg geld hebben om op vakantie te kunnen', 'als ik een vriend heb, dan word ik gelukkig', 'als de zon gaat schijnen dan voel ik me weer blij'. Je denkt dan eerst aan wat je zou moeten hebben (when I have...). We denken en handelen dan niet pro-actief maar reactief. We zitten dan in de gedachtenflow 'HAVE-DO-BE' en we stagneren

hiermee ons gedrag in het behalen van ons doel (zie model BE-DO-HAVE). Als je sneller en effectiever resultaten wilt behalen in je leven dan draai je je eigen 'staat van zijn' om van re-actief (overlevingsgedrag) naar pro-actief (verantwoordelijk en creatief gedrag). Je gaat handelen vanuit het gedachtengoed BE-DO-HAVE. Je stelt jezelf de vraag; wie moet/wil ik zijn om mijn gewenste resultaat te gaan behalen; 'ik ga kijken hoe ik extra geld kan verdienen zodat ik op vakantie kan gaan', 'ik ben liefdevol naar mijzelf, zodat ik een leuke man aantrek die bij mij past', 'iedere ochtend

ben ik dankbaar voor de dag en voor de avonturen die ik ga beleven'. Je stelt hierbij duidelijk je commitment vast. En dit is nodig om je resultaat te behalen. Het gaat erover wie jij wilt/moet zijn om je doel te behalen. Door dat te formuleren, te visualiseren en te ervaren programmeer je je brein naar effectief gedrag.



Model BE-DO-HAVE

• 'BE' is zijn

Het gaat over wie moet ik zijn, welke identiteit moet ik aannemen als ik actie ga neerzetten om mijn resultaat te behalen. Door hier eerst bewust bij stil te staan, beïnvloed je je actie (je gedrag) op een effectieve manier. BE gaat over welke innerlijke houding/overtuigingen zijn nodig om het gewenste resultaat te behalen op de manier die bij mij past. 'Be' gaat over wie jij bent en wie je moet zijn om jezelf te committeren om een bepaald gewenst resultaat te behalen. Bijvoorbeeld; ik ben een liefdevolle, open en passievolle partner waardoor ik mijn relatie met mijn partner open en liefdevol en in beweging houdt. Als ik een liefdevolle relatie wil, zal ik zelf liefdevol moeten zijn. Dus je kijkt altijd naar wie moet ik zijn. 'BE' is voor velen het meest uitdagende onderdeel van gedragsveranderingen doorvoeren.

• 'DO' is actie

Do gaat om het doen, acties neerzetten vanuit je commitment. Daarom is het belangrijk bij deze stap dat je goed weet waar je staat. Als je weet waar je staat en waar je naartoe wilt dan kan je de route uitstippelen. Bijvoorbeeld: ik ga een verrassingsweekend boeken voor mijn partner met mij.

• 'HAVE' is creëren

'Have' is de vraag; Welke resultaten wil ik creëren? Het is de voorstelling van welk bijzonder resultaat jij wilt behalen. 'Have' is het punt waar je naartoe werkt, het resultaat. Het is datgene wat je wilt bereiken of 'hebben', de resultaten van je acties. Deze behaal je door bewust stil te staan bij wie jij moet zijn (BE) en welke gedrag je hierbij neer zet (DO).

In onderstaande opdrachten kun je gaan werken aan een persoonlijk ontwikkelplan. Je start met het schrijven van je visie en van daar uit 3 tot maximaal 5 grote doelen voor de komende jaren op diverse leefgebieden (4b). Als je deze hebt geformuleerd, kun je wekelijkse subdoelen gaan stellen, zie opdracht 4c. Deze subdoelen verdelen we in Be-Do-Have waardoor je focust op de vereiste acties. Acties die écht het verschil maken om jouw gewenste resultaat te bereiken.

Persoonlijk ontwikkelplan

Mijn visie voor mijn leven is:

Opdracht 4b

Formuleer 3 tot 5 grote doelen voor jezelf voor de komende 1-3 jaar

Famillie	Relaties	Werk

Financiën	Gezondheid/ontspanning

Opdracht 4c

Formuleer wekelijks 2 a 3 kleine subdoelen die voortkomen uit je grote doelen en waarmee je je zelf steeds uitdaagt in het weekschema. Doe dit 12 weken.

WEEK 1	BE	DO
DOEL (per gebied)	Wie wil/moet jij zijn om dit doel te behalen?	ACTIE (met commitment)

HAVE	RESULT	LEARNING
Welk bijzonder resultaat ben jij bereidt te creëren?	Behaald? Ja/Nee	Wat heb je geleerd/ ontdekt?

WEEK 2

BE

DO

DOEL (per gebied)	Wie wil/moet jij zijn om dit doel te behalen?	ACTIE (met commitment)

HAVE

RESULT

LEARNING

Welk bijzonder resultaat ben jij bereidt te creëren?	Behaald? Ja/Nee	Wat heb je geleerd/ ontdekt?