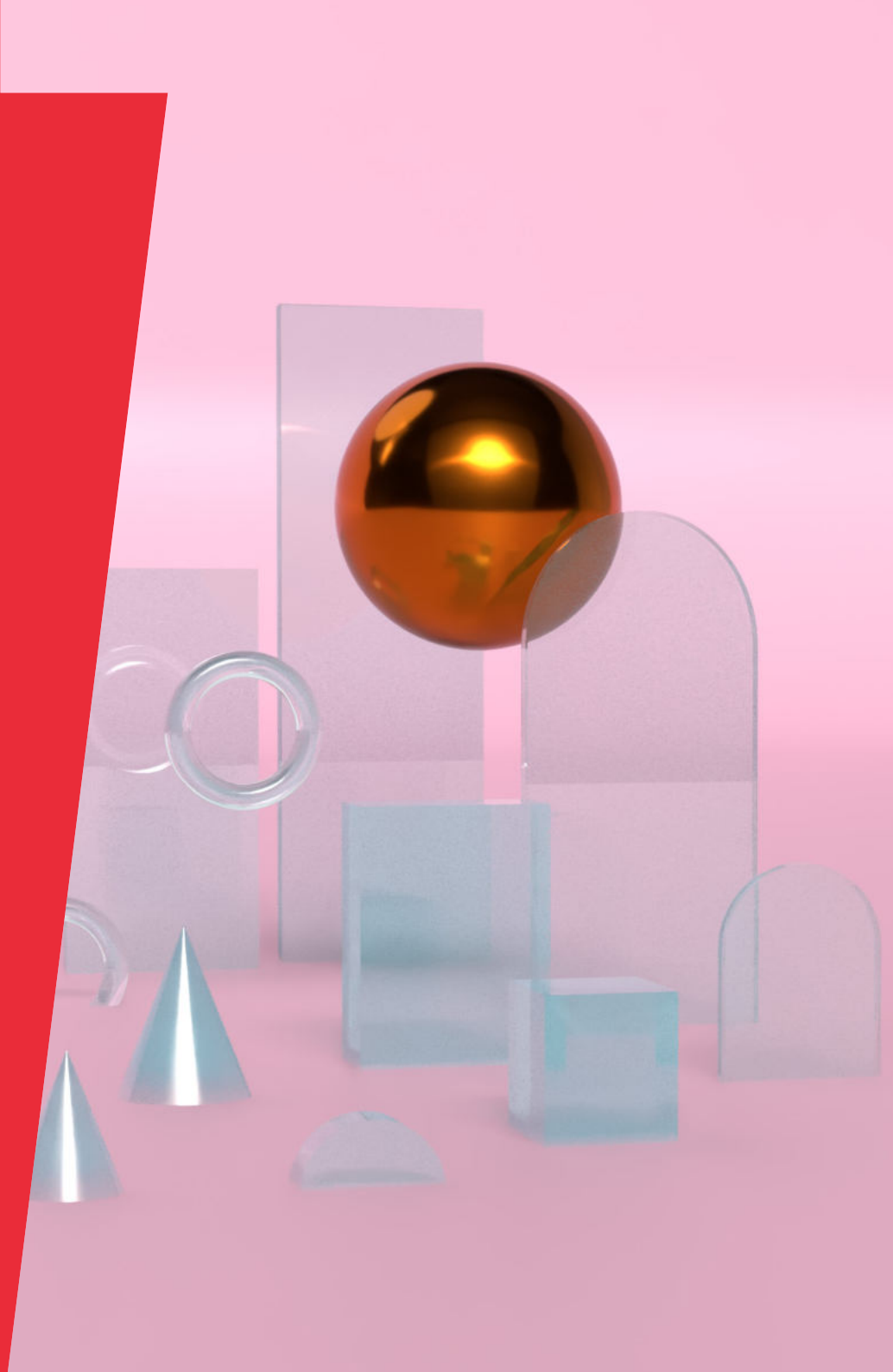


Ontwikkel Je Persoonlijk Leiderschap

4 tips om direct mee aan de slag te gaan



Persoonlijk Leiderschap

Weet jij welke kwaliteiten je hebt als leidinggevende en wat jouw persoonlijke doel of missie is?

Door te werken aan je persoonlijk leiderschap krijg je inzicht in welke waarden je belangrijk vindt en hoe deze invloed hebben op je handelen in leidinggevende situaties. Je leert jezelf een krachtigere mindset aan waardoor je effectiever kunt communiceren, beter om kunt gaan met stress en je je doelen daadwerkelijk kunt bereiken.

In dit e-book leggen we verder uit hoe je aan de slag kunt met de vier tips die eerder in [onze blog](#) over persoonlijk leiderschap zijn gegeven.

Want hoewel het ontwikkelen van persoonlijk leiderschap een proces is, kun je aan de hand van enkele praktische oefeningen zelf aan de slag en stil staan bij je kwaliteiten, vaardigheden, normen en waarden.



OEFENING 1

Observeren

Door bewust te observeren wat er gebeurt in een situatie, zoals een gesprek of vergadering, gaan dingen je opvallen. Je leert hierdoor ook situaties te herkennen waarin je niet tevreden bent over de uitkomst.

Tevredenheid en ontevredenheid kunnen heel primair voelen: je kunt er niet altijd bij waarom je wel of niet happy bent met een bepaalde uitkomst. Wanneer je dit verder onderzoekt zul je hoogstwaarschijnlijk ontdekken dat er tegen jouw diepere waarden of overtuigingen wordt ingegaan (ontevredenheid), of deze juist worden gestimuleerd (tevredenheid).

Het kan daarom zinvol zijn om erachter te komen wat jou in beweging brengt, je motiveert en wat je nu echt belangrijk vindt. Hierdoor zul je beter begrijpen wat er gebeurt, zowel in communicatie met anderen als bij jezelf.

Aan de slag...

Observeren in de praktijk

Door de volgende vragen voor jezelf te beantwoorden, kun je meer inzicht krijgen in de kern van jouw interne motivatie en waarden:

- Wat vind ik voor mijzelf belangrijk en waar wil ik meer tijd en aandacht aan besteden?
- Waar sta ik voor?
- Wat vind ik van anderen belangrijk?
- Welke waarden (voorbeeld lijst) staan voor mij centraal? Kies er maximaal 10.
- Zet vervolgens deze 10 waarden in volgorde van *Heel Belangrijk* naar *Enigszins Belangrijk* en *Minder belangrijk*.
- Het doel is om uiteindelijk 5 kernwaarden in volgorde van belang over te houden.
- Omschrijf tot slot waarom deze waarden voor jou zo belangrijk zijn. Wat is de meerwaarde ervan? Wat verwacht je ervan, maar ook van jezelf en van de mensen om je heen?



Zonder actie zijn de beste intenties niets meer dan dat: intenties



OEFENING 2

Zelfreflectie

Plan tijd in je agenda om te reflecteren op situaties, zoals een vergadering of gesprek dat je liever anders had willen aanpakken. Reserveer letterlijk tijd om na te gaan wat de triggers waren en welke gedachten je had, of evalueer bijvoorbeeld wekelijks hoe relevant je je werkzaamheden vond.

Het is heel verleidelijk om in de waan van de dag mee te gaan, van meeting naar meeting te hoppen en te doen wat je altijd hebt gedaan. Rust, tijd en prioriteit geven aan reflectie van wat er gebeurt, is de sleutel om echt stappen te maken binnen persoonlijk leiderschap.

Aan de slag...

Zelfreflectie in de praktijk

Wat je kan helpen in de reflectie op specifieke situaties, komt uit de RET (Rationeel Emotieve Therapie). Hierbij schrijf je over een specifieke gebeurtenis, meeting of gesprek op. Hoe bewuster we ons zijn van onze eigen interpretaties van wat er gebeurt, hoe meer handvatten dit geeft om de relevantie en belangen voor jezelf helder te krijgen.

1 **Wat gebeurde er feitelijk?**

Hoe meer feitelijke details, hoe beter. Wie waren er bij betrokken? Blijf weg van interpretaties en oordelen.

2 **De omschrijving van je eigen gevoel en gedrag.**

Wat voelde je? Wat deed je? Wat gebeurde er in je lijf? Hoe reageerde je? Probeer ook hier weer zoveel mogelijk details te noemen.

3 **Welke ideeën, gedachten en overtuigingen je had bij de situatie?**

Dit is namelijk je eigen gekleurde bril en interpretatie van de situatie. Wat zei je zoal tegen jezelf? Wat waren de woorden die zich in je hoofd vormden? Onderzoek hierbij wat je interpretaties waren, of die klopten, en in hoeverre die interpretaties je hebben geholpen bij de situatie.



Jezelf kennen is het begin van alle wijsheid



OEFENING 3

Feedback vragen

Verzamel feedback en gebruik dit om jezelf te verbeteren. Constructieve feedback kan dienen als een krachtige motor voor groei en maakt je bewust van zaken die je jou zelf (nog) niet opgevallen waren.

Aan de slag

Vraag bij het verzamelen van feedback concreet naar twee dingen: wat was mijn gedrag en wat was het effect op jou?

Hierbij worden interpretaties achterwege gelaten (“je was onzeker”), maar wordt puur gekeken naar wat je deed (“je praatte zacht en friemelde met je handen”) en wat dat deed met de persoon van wie je feedback hebt gevraagd (“daardoor was ik minder geneigd te geloven wat je zei”).

OEFENING 4

Doelen stellen

Hoe meer zelfinzicht je krijgt, hoe gericht jij aan je doelen kunt werken. Welke doelen kun je formuleren van de waarden of kwaliteiten die je bij jezelf hebt ontdekt? En wat uit jouw verkregen inzichten kun je meenemen in je dagelijks leven, zowel privé als zakelijk? Hierbij is het belangrijk dat je doelen stelt die in lijn zijn met je waarden.

Aan de slag

Schrijf dit voor jezelf op en focus daarbij op je eigen kwaliteiten en valkuilen. Maak bijvoorbeeld twee verschillende lijstjes: een lijstje met vaardigheden en gedrag waar je heel goed in bent, en een lijstje

met onderwerpen of situaties waarvan je vindt dat daar jouw 'zwaktes' liggen.

Denk bijvoorbeeld aan 'zelfverzekerd', 'nauwkeurig' of 'eerlijk' als jouw kwaliteiten. Bij je valkuilen kun je denken aan 'langdradig', 'chaotisch' of 'conflict mijdend'.

Kijk tot slot of je een verband ziet tussen deze kwaliteiten en valkuilen. Zo kan doorslaan in zelfverzekerdheid zicht uiten als 'arrogantie' (je valkuil). En kan 'nauwkeurigheid' gekoppeld worden aan de valkuil van perfectionisme.

De volgende stap in het ontwikkelen van je persoonlijk leiderschap

Door het ontwikkelen van persoonlijk leiderschap zal je uiteindelijk beter en effectiever worden. Met onze training 'Verken je Persoonlijk Leiderschap' breng je je persoonlijke groei in een stroomversnelling. Tijdens deze training ligt de focus op het leren kennen van jezelf. Wie ben jij en ook wie ben jij in relatie tot de ander? Door je eigen krachten, drijfveren, uitdagingen en overtuigingen te leren kennen, vergroot je jouw bewustzijn. Daardoor kan je impulsen beter begrijpen, meer afgestemd communiceren en je persoonlijke groei bevorderen.

[Bekijk training](#)

Wij zijn Bureau Zuidema

Sinds onze oprichting in 1962 weten wij als geen ander hoe je impact maakt en vergroot.

Wij snappen waar professionals mee worstelen. We stomen professionals als jij klaar om je doelen te behalen, verantwoordelijkheid te pakken en tegelijkertijd de relatie met de ander te versterken.

Gedrag veranderen gaat niet vanzelf. En dus ga je bij ons vlieguren maken, vaste patronen doorbreken en nieuwe inzichten opdoen. Ervaren, leren en doen. Net zolang tot je het kunt!

Benieuwd hoe dit voor jou werkt?

Ga naar www.zuidema.nl

Volg ons op social

in  **f**

Colofon

Ontwikkel Je Persoonlijk
Leiderschap is een uitgave van
Bureau Zuidema.

Copyright © 2024 Bureau Zuidema

Het eigendom van de auteursrechten berust bij Bureau Zuidema. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Bureau Zuidema.