

# **Persoonlijk Leiderschap werkboek**

## **1. Leerdoelen bepalen op basis van zelfinzicht**

**Waar sta je in je persoonlijke ontwikkeling?**

**Bepaal je ontwikkelpunten met behulp van de checklists, opdrachten en oefeningen**

- EQ checklist**
- Stresslijst**
- opdrachten, oefeningen**

## **Doelen realiseren**

Schrijf de antwoorden op onderstaande vragen eerst voor jezelf op en bespreek ze vervolgens met je coach

1. Welke doelen heb je jezelf gesteld, na het verlaten van de middelbare school?

2. Welke van deze doelen heb je bereikt?

3. Wat heb je gedaan om deze doelen te bereiken?

4. Waarom heb je sommige doelen niet bereikt, denk je?

## Waar sta ik ?

Bij het veranderen van loopbaan verkeren we een periode in een soort onbestemdheid. Het is niet altijd even gemakkelijk om deze fase van 'niet weten' bewust toe te laten.

De toekomst is nog niet duidelijk en vaak is van het verleden nog geen daadwerkelijk afscheid genomen.

We concretiseren de droom of visie met behulp van deze opdracht.

Er zal al schrijvend van alles boven komen, daarop kun je vertrouwen. Schrijf met andere woorden vrij ongecensureerd op, wat bij je boven komt. Je verslag beslaat meestal meerdere A4tjes.

**1. 7 jaar terug in de herinnering.** Waar werkte je ? Met welke mensen? Wat gebeurde er, wat was belangrijk? Wat deed je? Voor welke uitdagingen stond je? Wat ging er bij dit alles in je om?

Tenslotte: was je huidige centrale vraag toen al belangrijk voor je? Hoe? Had je andere centrale vragen?

**2. 7 jaar vooruit fantaseren in de toekomst.**

Waar ben je? Met wie werk je? Wat gebeurt er? Wat is belangrijk? Wat doe je? Welke uitdagingen heb je? Wat gaat er in je om? Tenslotte: wat is er met je huidige vraag gebeurd? Is die er nog of zijn er andere vragen?

## **Situatie Nu**

Vragen over mijn huidige functioneren in het licht van mijn toekomstige koers.

- Met welke gedachten en gevoelens over mijn werksituatie loop ik rond?
- Wat houdt mij bezig?
- Wat geeft mij tijdens mijn werk energie?
- Wat stoort mij in mijn werk?

## Waarden

Waarden verschuiven in de loop van iemands leven. Bij een heroriëntatie in de loopbaan is het van belang dat we ons bewust zijn van onze huidige persoonlijke waarden, om een eventuele mismatch te voorkomen dan wel op te heffen.

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| -prestatie                 | -marktpositie              |
| -promotie                  | -openheid                  |
| -avontuur                  | -eerlijkheid               |
| -affectie                  | -orde, regelmaat           |
| -kunst                     | -rust                      |
| -uitdaging                 | -stabiliteit               |
| -variatie                  | -conformisme               |
| -verandering               | -fysieke uitdaging         |
| -hechte relaties           | -plezier                   |
| -bekwaamheid               | -macht                     |
| -concurrentie              | -gezag                     |
| -samenwerking              | -kwaliteit                 |
| -creativiteit              | -erkenning                 |
| -besluitvaardigheid        | -religie                   |
| -medezeggenschap           | -reputatie                 |
| -milieubewustzijn          | -verantwoordelijkheid      |
| -financiële zekerheid      | -veiligheid                |
| -doelmatigheid             | -zelfrespect               |
| -efficiency                | -verfijning                |
| -ethiek                    | -vrije tijd                |
| -uitmuntendheid            | -waarheid                  |
| -enthousiasme              | -wijsheid                  |
| -vakkundigheid             | -werken onder druk         |
| -roem                      | -locatie, regio            |
| -spanning en sensatie      | -geïntegreerde levensstijl |
| -glamour                   | -zorg, helpen              |
| -enerverend werk           | -dynamiek                  |
| -vrijheid                  | -natuur                    |
| -vriendschap               | -zinnvol werk              |
| -gezin                     | -humor                     |
| -persoonlijke ontwikkeling | -dienstbaarheid            |
| -loyaliteit                | -solistisch werk           |
| -invloed                   | -onafhankelijkheid         |
| -integriteit               | -intellectuele status      |
| -inzet                     |                            |

Geef eerst een indeling in 10 punten, vervolgens terugbrengen naar 7 belangrijkste waarden en tot slot tot 3.

## **Het Zelfbeeld: de biografie als inspiratiebron**

1. Bedenk voor jezelf twee situaties, waarin jij een belangrijke keuze hebt gemaakt.
2. Vraag je af vervolgens af, door welke motieven of drijfveren je werd geleid bij het nemen van je beslissing

### **Dan in gesprek met je coach.**

#### **Voor de coach geldt:**

Met behulp van onderstaande vragen kun je de ander helpen met vergroten van diens zelfinzicht over waarden, overtuigingen en motieven.

De bedoeling van deze vragen is dat degene die geïnterviewd wordt, wat meer inzicht krijgt in zijn/haar motieven.

De coach ondersteunt dus door het stellen van vragen het proces van toenemend zelfinzicht bij de ander.

- Wat was de aanleiding dat je in een keuzesituatie terecht kwam?
- Welke persoonlijke waarden lagen eraan ten grondslag?
- Wat was je keuze?
- Wat hield je tegen en wat pleitte vóór je keuze?
- Wat wilde je bereiken?
- Hoe kijk je achteraf terug op je keuze of beslissing van destijds?
- Wat heeft deze keuze je over jezelf geleerd?

#### **Nabespreking van het gesprek:**

1. Wat heb je geleerd over jezelf door dit gesprek?
2. Wat voegt dit zelfinzicht toe aan je zelfbeeld?

## Energie, graadmeter voor kiezen

Wat geeft je energie?

Deze onderstaande vragen zijn een hulpmiddel om je een mening te vormen over de vraag: wat wil ik?

Om deze vraag te beantwoorden is het goed om in de loop van de dag bij te houden hoe het staat met je energie. Waar je van houdt, wat je graag doet, wat bij je past, geeft energie.

Probeer los te komen van beperkende gedachten zoals: ja maar, ik *moet* de kost verdienen; ik *moet* nou eenmaal boodschappen doen, overwerken. Ik kan nou eenmaal niet de file vermijden, etc. Bij deze vraag telt alleen hoe je je voelt bij een activiteit.

Welke activiteiten geven mij energie?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ook deze vraag kan weer lastig te beantwoorden zijn.

Daarom een 'hulpvraag':

Tijdens welke activiteiten of op welke momenten ga ik ineens lachen/ zingen/ fluiten?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Wat kost mij energie?

Wanneer voel ik mij ( ineens) heel moe worden?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Soms is het voldoende om aan een situatie te *denken* en dan voel je jezelf al moe.

In welke situatie word je al moe als je er aan denkt?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## **De centrale vraag**

1. Met welke gevoelens en gedachten over mijn werksituatie loop ik rond?  
Schrijf dit eens zo open en eerlijk mogelijk op voor jezelf.  
Leg het vervolgens een paar dagen weg, slaap er eens een nachtje over.  
Herlees je eigen verhaal en herschrijf het als volgt:
  
2. Herformuleer je gedachten in een 'centrale vraag'.  
Gebruik bij de formulering de volgende criteria:
  - een korte zin
  - met het woord 'ik' erin
  - eindigend met een vraagteken
  - en gericht op wat je in de toekomst wilt

## **2. Ontwikkeling Persoonlijk Leiderschap**

**De opdrachten hebben betrekking op:**

- \* emotioneel zelfbewustzijn**
- \* bewustwording proactiviteit**
- \* grenzen trekken**
- \* relatie met de ander**
- \* integratie gevoel en verstand**

## **Emotioneel zelfbewustzijn , 3 opdrachten**

### **1. Contact met je gevoelens**

Wat was voor jou vandaag een belangrijke gebeurtenis?

Waarom is het belangrijk voor je?

Wat voelde je erbij?

Heb je dat op het moment zelf laten blijken door je gevoelens te verwoorden?

Zo ja, wat heb je gezegd?

Zo nee, waarom niet?

Extra:



## Emotioneel zelfbewustzijn

### 3. Feiten en gevoelens

Soms is hetgeen je van binnen voelt niet in overeenstemming met wat je uitspreekt aan een ander. Knaagt het dan later, dan is het tijd om de situatie eens te analyseren.

We onderscheiden daarom feiten, dus wat er daadwerkelijk heeft plaatsgevonden en gevoelens, die jij zelf registreerde, maar die je voor jezelf hebt gehouden.

Neem voor deze analyse een situatie bij de kop waarover jezelf (later) niet tevreden voelde.

Trek in het midden van een A4tje een verticale lijn.

Schrijf links een verslagje van de feiten en schrijf rechts op wat je er in stilte bij voelde.

Maak over de periode van minstens een week dagelijks deze opdracht.

Het gebeurt vaak dat de eerste keren links de halve pagina vol is geschreven en dat er rechts vrijwel niets op papier komt te staan. Als je deze oefening een paar weken volhoudt, zul je merken dat de verhouding omdraait: minder tekst links, meer tekst rechts.

#### De feiten

Wat gebeurde er?

Aanleiding

Toedracht

Wat zei je?

Wat deed je?

#### Mijn gevoel

Wat ging er in je om?

---

Wat leert deze oefening je na een week?

Welke gevoelens spreek je uit?

Welke gevoelens spreek je niet uit?



## **Bewustwording Proactiviteit**

### **2. Assertiviteit**

Beschrijf kort de situatie, waarin je niet zei wat je wel had willen zeggen.

Wat had je willen zeggen?

Wat dacht je?

Wat hield je tegen om je gedachte uit te spreken?

Hoe was je houding ?

Extra:

## Bewustwording proactiviteit

### 3. Afspraken maken

Beschrijf met behulp van onderstaande vragen over een aantal afspraken uit het verleden de manier waarop ze tot stand kwamen.

Je kunt voor de inventarisatie eventueel twee perioden nemen, een periode waarin je jezelf daadkrachtig en energiek voelde en een periode waarin je jezelf onder druk voelde staan.

Je kunt op die manier een vergelijking maken in je gedrag onder twee verschillende condities.

- Wie nam het initiatief?
- Hoe stevig was het innerlijke besluit?
- Nagekomen? zo nee, waarom niet?
- Wat vinden de collega's van de manier waarop je met afspraken omgaat?
- Hoe reageer je als anderen zich niet aan afspraken houden?

Wat leert deze opdracht je over jezelf?

## Bewustwording Proactiviteit

### 4. Tijdsbesteding

1. Maak over de afgelopen drie weken een eerlijk verslag over álle activiteiten die je hebt gedaan. Je maakt dit verslag voor jezelf.  
Schrijf op wat je daadwerkelijk hebt gedaan. Voornemens neem je dus niet op in je verslag.  
Noteer ook het aantal uren dat je besteed hebt aan de diverse activiteiten. Gebruik daarbij je agenda als hulpmiddel  
Als het overzicht van de tijdsbesteding klaar is, beantwoord je de onderstaande vragen.

2. Waren er keuzemomenten?

3. Wat bepaalde de beslissing?

-----

Nadat je bovenstaande opdracht hebt gemaakt, volgen nu de vragen voor zelfreflectie:

4. Wat leert de tijdsbesteding je over het ontwikkelen van zelfvertrouwen?

5. Wat leert de tijdsbesteding je over het verminderen van stress ?

-----

6. Het zelfinzicht dat je hebt verkregen op grond van de vragen 4 en 5 bespreek je met je coach.

## Bewustwording proactiviteit

### 5. Perfectionisme, waar ligt de grens?

1. Wat levert mijn perfectionisme me op?

Bij het beantwoorden van deze vraag kunnen de volgende overwegingen helpen:

- wat is het resultaat van mijn perfectionisme?
- Wat levert mijn aandacht voor details op?
- Wat betekent mijn perfectionisme voor mijn besluitvorming?

2. Wat beschouw jij als een (halve) ramp?

3. Bedenk wat er in je fantasie zou gebeuren, als die ramp zou plaatsvinden.

#### Ter bespreking met je coach:

4. Vertel je coach zo beeldend en uitgebreid mogelijk wat jouw rampscenario is en wat er zou gebeuren als de ramp echt plaats zou vinden. Leef je daarbij helemaal in.

5. Vertel dan waar je dat in je lichaam voelt en wat je in je lijf voelt. Voel dat heel bewust, die spanning in je lijf. Sta dat gevoel in je lijf zo lang mogelijk toe. Haal dan diep adem, meerdere keren en ontspan.

6. Waaraan kun jij in je lichaam merken dat je last hebt van angst? Je hoofd, buik, borst, rug, schouders, handen, voeten, benen functioneren dus als een thermometer. Als je in een bepaalde situatie last hebt van dat lichaamsdeel, weet je nu dus dat je jezelf in die situatie niet veilig voelt.

## **Grenzen trekken, 7 opdrachten**

### **1. Assertiviteit**

Inventarisatie lastige situaties:

Trekken van grenzen betekent dat je voor “jezelf kunt opkomen, maar zonder de ander te kwetsen”. Je bent in staat goed te zorgen voor je eigen belang, maar je houdt ook rekening met het belang van de ander.

Grenzen trekken wil zeggen dat je in staat bent om eerlijk en open je eigen mening uit te spreken én dat je open staat voor de mening van een ander.

Grenzen trekken betekent dat je :

- je eigen gevoelens serieus neemt
- vervolgens openlijk zegt wat je denkt, voelt of vindt
- andermans mening serieus neemt door er naar te luisteren
- samen zoekt naar een best passende oplossing

Opdracht: Schrijf op wat voor jou lastige situaties zijn op het gebied van grenzen trekken.

## Grenzen trekken

### 2. Verantwoordelijkheid nemen

Om de samenwerking tussen twee of meerdere mensen soepel te laten verlopen is het belangrijk dat beide partijen verantwoordelijkheid nemen voor het communicatieproces.

Je neemt verantwoordelijkheid voor de samenwerking door je mening uit te spreken.

Veel mensen denken, "laat ik maar niks zeggen, want dan vinden ze natuurlijk dat ik moeilijk doe". Of mensen denken: "Laat ik maar de wijste zijn en mezelf aanpassen";

Of iets in de geest van: "Och, hij wil nou eenmaal altijd zijn zin hebben, dus toe maar ....

Opdracht: schrijf op wat jij denkt in een conflictsituatie, zodat je door je eigen opvatting niet hoeft te zeggen wat je denkt.

Wat ik denk als ik niet uitkom voor mijn mening is, bijvoorbeeld:

## Grenzen trekken

### 3. Ontploffen

Als je te vaak je mening voor je houdt, leidt dat tot irritatie en onrust bij jezelf. Er ontstaat gevoel van ergernis over je eigen gedrag, bijvoorbeeld omdat je je meer aanpast aan de ander dan je eigenlijk in je hart zou willen.

Als je je gevoelens van onrust te lang negeert kan er dat toe leiden dat je op een gegeven moment zomaar "ontploft". Je wordt boos om een kleinigheid.

Ontploffingen *overvallen* je dus als het ware omdat je in eerdere situaties verzuimde om voor jezelf op te komen. De kruik gaat zolang te water tot ze breekt.

Opdracht: Denk er even over na, ontplof jij wel eens?  
Wanneer ontplofte je en wat was er aan vooraf gegaan? Beschrijf de situatie

Ik ontplofte toen:

Wat eraan vooraf was gegaan:

## Grenzen trekken

### 4. Zelfrespect

Stap jij op anderen af om problemen in je werk openlijk te bespreken, zoals tijdnoed, het niet nakomen van afspraken of onduidelijkheden in de taakverdeling, etc.?

Als je dat doet, groeit je zelfrespect.

Het is belangrijk voor je om tevreden te zijn over jezelf, dat voorkomt ergernis over jezelf.

Mensen die openlijk aangeven wat ze willen, zijn duidelijk voor zichzelf en voor anderen en daardoor zijn ze voorspelbaar in de omgang met anderen.

Nee zeggen is voor veel mensen een lastige vorm van 'opkomen voor jezelf'.

Op mensen afstappen en nee zeggen, wanneer heb je dat voor het laatst gedaan?

Wanneer had ik op iemand moeten afstappen en had ik, achteraf gezien, nee moeten zeggen?

## **Grenzen trekken**

### **5. Non-verbaal gedrag**

Mensen komen in onze westerse maatschappij geloofwaardiger over wanneer ze anderen aankijken als ze hun mening geven. Om iemand tegen te spreken, om je eigen mening te geven en nee te zeggen is het dus belangrijk dat je de ander daarbij, al is het maar even aankijkt. Het geeft je de gelegenheid om te zien hoe de ander jouw boodschap ervaart.

Je kunt dan rekening houden met de gevoelens van de ander, want soms kun je meer zien aan het gezicht dan dat mensen uitspreken.

Kijk jij mensen aan en in welke situaties?

In welke situaties vind je het lastig om mensen aan te kijken?

Wat is het effect van aankijken/wegkijken?

## Grenzen stellen

### 6. Uitstellen

Er zijn nogal wat klusjes en taken die we graag uitstellen. Meestal denken dat we onszelf daar een plezier meedoen, door lastige of vervelende klusjes voor ons uit te schuiven.

Jammer genoeg blijkt uit onderzoek naar stressoren dat uitstellen ons meer onderhuidse spanning oplevert dan gemak, dat we denken te verkrijgen met het uitstellen. .

De niet uitgevoerde klus ligt er bij wijze van spreken als “een steen des aanstoets”.

We voelen ons schuldig of het levert irritatie op, omdat we onszelf een beetje tegenvallen.

Welke klus (jes) stel je op het moment uit?

Waarom stel je de klus uit?

## **Grenzen stellen**

### **7. Confrontatie vermijden**

Herken je dit? Vind je het lastig om confrontaties aan te gaan? Zowel met jezelf als met een ander?

1. Welke confrontatie kun je deze week aangaan om effectiever te functioneren?

2. Schrijf op wat je ervaringen zijn van deze twee confrontaties, die je bent aangegaan.

- Hoe heb jij het ervaren?
- Hoe heeft de ander het ervaren?
- Wat is het resultaat van je confrontatie?

3. Veel mensen ervaren het als confronterend om hun gevoel uit te spreken aan een ander.

Bijvoorbeeld: ik merk dat ik me er aan stoer dat je me in de rede valt.

Probeer het eens. Het is effectief en in tegenstelling tot wat veel mensen denken, de ander ervaart deze confrontatie meestal als een vorm van openheid die doorgaans niet als kwetsend wordt ervaren.

## **Relatie ik en de ander, 2 opdrachten**

### **1. De balans tussen zorg voor jezelf en zorg voor de ander**

Er is een relatie tussen stress en je verantwoordelijk voelen voor anderen

Hoe ligt bij jou de balans in het zorgen voor jezelf en het zorgen voor de ander?

Natuurlijk heb je goede redenen om te doen zoals je doet. Daar gaat het in deze opdracht niet om.

Dit is een opdracht om een inventarisatie te maken van je keuzes.

Beantwoord daarom per dag de vraag:

1. Wat heb je vandaag gedaan en wat had je eigenlijk (in je hart) willen doen?
2. Wat heb je vandaag voor je eigen plezier gedaan?

Geef per dag de situaties kort aan, de betrokkenen, datum en tijdstip.

Maak over de periode van een week een verslag

Wat leert deze vraag jou over het bewaken van je balans tussen zorg voor jezelf en zorg voor de ander?

## De relatie ik en de ander

### 2. Investeren in de relatie

In welke mate ben je 'relatiegericht'?  
Wat doe ik voor een ander?

In praktische zin :

- deur open houden
- koffie/thee geven/ inschenken
- klusje uit handen nemen

De lijst kan eindeloos worden.

Turf eens hoe vaak je dit soort dingen doet per dag

In gesprek:

- belangstelling tonen ( hoe gaat het? hoe was je dag? ben je moe ? )
- vragen stellen aan ander over iets wat de ander bezighoudt
- luisteren
- begrip tonen voor standpunt van de ander
- samenvatten van de mening van een ander
- gevoelens van de ander verwoorden
- uit laten praten
- iemand aankijken
- compliment maken, bijvoorbeeld over kleding, uiterlijke verzorging
- glimlachen naar de ander
- grapje maken om spanning te doorbreken
- meedenken met de gedachtegang van de ander

Uitbreiden zelfinzicht:

- Wil je twee weken lang eens iedere dag bijhouden wat jij doet voor een ander?
- Wil je twee weken eens bijhouden wat anderen doen voor jou, met deze lijst in je achterhoofd?
- Hoe staat het met de balans tussen geven en ontvangen?

## **Integratie van gevoel en verstand**

Dit is een oefening die letterlijk een lange adem vereist, dat wil zeggen, deze meditatieoefening vraagt geduld. Na lange tijd van geduldig volhouden leidt deze meditatie oefening tot integratie van gevoel en verstand.

Doe bij voorkeur dagelijks een minuut of 10 onderstaande ademhalingsoefening.

Ga ergens rustig zitten, telefoon uit etc. Je kunt op een stoel zitten, op de bank, in bed, maakt niet uit, als je maar prettig zit. En niet in slaap valt.

Adem diep in en uit.

De ademhaling gaat vanzelf. Gewoon vanzelf.

Niets anders doen dan vanzelf in en uit ademen.

En laat vooral de ademhaling vanzelf verlopen.

Voel je ademhaling, voel het begin ervan, het midden en einde van iedere ademhaling.

Voel hoe de adem je neus passeert.

Concentreer je op je adem en als er gedachten boven drijven, realiseer je dan dat je denkt en keer met je aandacht vervolgens terug naar je ademhaling.

Als je pijntjes voelt, kriebel, gevoelens boven voelt komen, registreer dat je kriebel voelt op je hoofd, of op je hand, waar dan ook, registreer dat je ineens boosheid of teleurstelling of wat dan ook ervaart, en keer met je aandacht terug naar je ademhaling. Concentreer je steeds opnieuw op je ademhaling, zodra je je bewust wordt van iets wat je afleidt van de ademhaling.

Toelichting:

In de overgave aan het proces van ademhalen schuilt het geheim van deze meditatie- oefening.

Sleutelwoord is dat de ademhaling vanzelf gaat.

Vertrouw daar op.

Durf je daar aan over te geven.

Als we spreken over de integratie van gevoel en verstand hebben we het in spirituele zin over integratie van mannelijke en vrouwelijke energie, of over het samengaan van yin en yang .

Het verstand of de mannelijke energie staat voor wilskracht, voor controle, beheersen.

Het gevoel staat voor overgave, loslaten, meebewegen en vertrouwen hebben in het leven.

Door dagelijks te ervaren dat de ademhaling vanzelf gaat en daarop leren vertrouwen, ontstaat er ruimte voor loslaten van controle en overgave aan het leven. In spirituele zin is de levenskracht, die je met elke ademtucht ervaart, gelijk aan liefde.

## **Vraag aan de gebruikers van dit werkboek**

Dit werkboek is tot stand gekomen door jarenlang oefeningen, opdrachten en inzichtgevende vragen te verzamelen en aan te scherpen.

Ik heb voor de samenstelling van dit werkboek dankbaar gebruik gemaakt van opdrachten en oefeningen, die ervaren collega-coaches mij in de loop der jaren cadeau deden.

Ik geef dit werkboek dan ook weer graag door aan anderen, die er hun voordeel mee kunnen doen.

Doe mij een plezier, geef mij je commentaar door, zodat ik dit werkboek weer kan verbeteren.

Hartelijk dank en succes er mee.

Helmi Tunnissen

[info@tunnissen-coaching.nl](mailto:info@tunnissen-coaching.nl)