

MIJN PERSOONLIJK LEIDERSCHAP
GROEI | SNOEI | BLOEI®



MIJN PERSOONLIJK LEIDERSCHAP
GROEI | SNOEI | BLOEI®



Ontwikkel je persoonlijk leiderschap
en word regisseur van je eigen leven

A large, light gray, stylized graphic of a plant branch with several leaves, positioned in the upper left corner of the page.

Copyright © 2021 Van Dongen & Co

Auteur & uitgever: Yolanda van Dongen
Redactie: Schrijflab; Barbara Trappenburg
Vormgeving & drukwerk: Studio Ton Bal
Eerste druk: Mei 2021
ISBN: 9789083146300

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd door middel van druk, fotokopiën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor overnames uit dit boek kun je contact opnemen met:
Yolanda van Dongen | info@vandongenenco.nl

www.vandongenenco.nl | www.groeisnoeibloei.nl

*Voor mijn zoon Pepijn:
Zo mooi om getuige te zijn van jouw groei en je te zien bloeien!
Wat erin zit komt eruit!*





INHOUD

VOORWOORD

8

1. INLEIDING

11

2. ZO GA JE AAN DE SLAG MET DIT WERKBOEK

15

3. REGIE

21

4. MIJN MINDSET

25

4.1 Wat is mijn mindset?

25

4.2 Ontwikkelen van mijn mindset in 4 stappen

30

4.3 Mindsetoverzicht

39

4.4 Aan de slag met mijn mindset

39

5. MIJN CIRKEL VAN INVLOED

41

5.1 Cirkel van invloed en betrokkenheid

43

5.2 Cirkel van invloed vergroten

45

5.3 Aan de slag met mijn invloed vergroten

49

5.4 Cirkel van betrokkenheid verkleinen

50

5.5 Aan de slag met mijn cirkel van invloed vergroten en mijn cirkel
van betrokkenheid verkleinen


51

6. MIJN HOOFD- EN BIJROLLEN

6.1 Het belang van balans in je rollen	53
6.2 Mijn hoofd- en bijrollen	54
6.3 Opnieuw oppakken van hoofd- en bijrollen	55
6.4 Aanbrengen van balans in hoofd- en bijrollen	58
6.5 Energiegevende rollen	60
6.6 De wondervraag	62
6.7 Snoeien om te groeien en bloeien	65
6.8 Aan de slag met je rollen	69

7. MIJN KWALITEITEN

7.1 Mijn inspiratoren	75
7.2 Mijn inspiratoren als spiegel	78
7.3 Feedback vragen op kwaliteiten	80
7.4 Aan zet met kwaliteiten uit mijn kindertijd	81
7.5 Mijn kernkwaliteiten en aangeleerde kwaliteiten	84
7.6 Mijn energievretende aangeleerde kwaliteiten minimaliseren	87
7.7 Mijn kernkwadrant	88
7.8 Mijn kernkwaliteiten optimaal gebruiken	90
7.9 Mijn kernkwaliteiten binnen de context van de omgeving	101
7.10 Aan de slag met mijn kwaliteiten	102



8. MIJN WAARDEN, NORMEN EN OVERTUIGINGEN	115
8.1 Mijn waarden	117
8.2 Mijn normen	124
8.3 Mijn overtuigingen	134
8.4. Aan de slag met mijn waarden, normen en overtuigingen	139
9. MIJN ENERGIEBRONNEN	141
9.1 Energie krijgen door regie te nemen	142
9.2 Energie halen uit mijn mindset	143
9.3 Energie vergroten via mijn cirkel van invloed	144
9.4 Energie halen uit mijn rollen	147
9.5 Energie krijgen van het gebruiken van mijn kwaliteiten	148
9.6 Energie uit mijn waarden, normen en overtuigingen	149
9.7 Mijn gezondheid	150
9.8 Mijn ontspanning	153
9.9 Mijn spiritualiteit	156
9.10 Mijn hobby's	159

10. MIJN ACTIEPLAN

10.1 Aan de slag met mijn mindset	163
10.2 Aan de slag met mijn cirkel van invloed	163
10.3 Aan de slag met mijn hoofd- en bijrollen	165
10.4 Aan de slag met mijn kwaliteiten	167
10.5 Aan de slag met mijn waarden, normen en overtuigingen	168
10.6 Aan de slag met mijn energiebronnen	171
10.7 Van idee tot actie	173
GROEI SNOEI BLOEI ® in te vullen bloem	175
Kernkwadrant om zelf in te vullen	179
Aantekeningen	180
Bronvermelding	181
Met dank aan	198
GROEI SNOEI BLOEI ®	199
Eerdere uitgaves van de auteur	201
	202



OVER DE AUTEUR

Ik ben geboren in Afrika en heb vervolgens in verschillende landen gewoond voordat ik op mijn veertiende in Nederland ben komen wonen. Deze achtergrond heeft veel invloed gehad op de keuzes die ik in mijn leven en daarmee ook in mijn loopbaan heb gemaakt. De diversiteit aan mensen met hele uiteenlopende achtergronden heeft mij mijn hele leven geïntrigeerd. Deze ervaringen hebben mij geïnspireerd om het werk te gaan doen wat ik doe en onder andere werkvormen te ontwikkelen voor persoonlijke ontwikkeling zoals ook dit werkboek.

Yolanda
van Drogen

VOORWOORD

Er is zoveel voor handen op het gebied van persoonlijk leiderschap. Je hoeft maar te googelen op de term persoonlijke leiderschap en je krijgt meer dan een miljoen hits. Vanuit mijn persoonlijke ervaring en ook vanuit mijn professionele ervaring als coach weet ik dat jezelf ontwikkelen voor iedereen iets anders betekent en dat iedereen hier ook een geheel eigen route in heeft. Waar begin je?

Voor mij gaat persoonlijke ontwikkeling over balans, geluk, voldoening, zingeving en het beste uit jezelf halen. Kortom, worden wie je bent. Mijn moeder zei altijd: Wat erin zit komt er vanzelf wel uit. Tegen mijn zoon zeg ik het net even anders: Wat er in je zit komt eruit, maar daar moet je wel wat voor doen! Ben jij bereid om de moeite te doen die nodig is, om uit jezelf te halen wat er altijd al inzat? Ik nodig je er graag toe uit met dit werkboek *Mijn persoonlijk leiderschap*: **GROEI | SNOEI | BLOEI**®.

Ik word echt blij van mensen die authentiek zijn en boven zichzelf uit stijgen. Die het lef hebben om echt naar zichzelf te kijken en zich te ontwikkelen!

In dit werkboek heb ik gebruik gemaakt van allerlei gevalideerde modellen en inzichten vanuit management en psychologie, zoals NLP, TA, de leer van karakterstructuren en systemisch werk waarin familie- en organisatieopstellingen gebruikt worden.

Dat heb ik gecombineerd met mijn persoonlijke levenservaringen en ervaring vanuit het jarenlang begeleiden van persoonlijke-en teamtrajecten. Mij is daarin opgevallen dat mensen niet altijd zelf de regie nemen. Keuzes worden voor ze gemaakt. Ik geloof er sterk in dat je zelf veel meer **regie** kunt nemen en **invloed** kunt hebben.

Dat je proactief kunt zijn. Je kunt vallen en zelf bepalen hoe je opstaat. Je kunt **invloed** hebben en zaken in je leven bewust een wending geven, ook waar je **invloed** nu nog beperkt of minimaal lijkt. En daar gaat dit werkboek over. Hoe jij dat zelf kan bewerkstelligen: **regie** over je eigen leven nemen, persoonlijk leiderschap. Met als doel je persoonlijke ontwikkeling, groeien. Daarvoor zul je hier en daar wat uit je leven snoeien of bij snoeien, om vervolgens veel meer te kunnen bloeien. Wat er in je zit eruit halen!

Dit is een compact, praktisch en laagdrempelig werkboek waarmee je in je eigen tempo aan de slag kunt gaan. Om gerichtere keuzes te kunnen maken, meer **invloed** te hebben en nemen, en meer focus aan te brengen. Kortom ga groeien, soms (bij)snoeien om te kunnen bloeien: **word de regisseur van je eigen leven!**



Je kunt alleen aan de slag met dit werkboek maar ook met een intervisiegroep, samen met je partner of met een vriend of vriendin, of met een collega.

Met dit werkboek wil ik je inspireren en vooral ook uitdagen. Want het is een uitdaging: het onder de loep nemen van je eigen gedrag en **mindset** en daar vervolgens verandering in aanbrengen. Juist hier zit ook de winst. De praktische werkvormen in dit werkboek zorgen ervoor dat je er eenvoudig mee aan de slag kan gaan, stap voor stap.



1. INLEIDING

Wat is persoonlijk leiderschap volgens jou? Volgens mij is het verantwoordelijkheid nemen voor wat er in je leven gebeurt en je eigen **regie** pakken. Je **invloed** benutten waar dat kan en niet dingen zo maar laten gebeuren, zoals in een omgeving terechtkomen waar je je helemaal niet senang voelt of op een (werk)plek belanden waar je niet goed functioneert. Wel: je leven zoveel mogelijk inrichten zoals je zelf wilt. Je creëert de omstandigheden waarin jij het best tot je recht komt, in alle aspecten van je leven: bij je gezin en familie, met je vrienden, op je werk, in je woonomgeving, bij de sportclub.

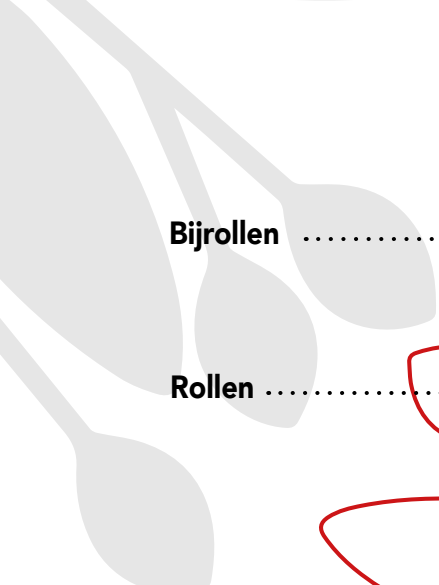
Het werkboek **GROEI | SNOEI | BLOEI**® geeft je de handvatten, die je nodig hebt om meer focus, meer balans en meer voldoening in je leven te krijgen. Je krijgt zicht op wat de **rollen** zijn die je vervult, wat jou **energie** geeft en hoe je dat wilt bereiken.

GROEI | SNOEI | BLOEI® helpt je om het heft in eigen handen te nemen en keuzes te maken. Aan het eind van dit werkboek heb je inzicht in je **energievreter**s en **-gevers**, welke keuzes je wilt en kunt maken om balans aan te brengen in je leven en heb je hiervoor concrete stappen geformuleerd.

Ik heb de bloem als metafoor gekozen. De onderdelen staan voor alle aspecten in je leven die bijdragen aan jouw persoonlijk leiderschap. De bloembol vult zich via zijn wortels met voeding, met **energie**, om de steel en bloembladeren te laten groeien en de knop te laten bloeien. Alle delen van de bloem dragen bij aan het tot bloei komen van de bloem van jouw persoonlijk leiderschap.

Dit werkboek gaat over steviger staan, met je wortels in de grond. Zo zie ik ook het proces van je eigen ontwikkeling. Persoonlijke ontwikkeling, persoonlijk leiderschap, persoonlijke effectiviteit, voldoening en zingeving; allemaal woorden die in dit werkboek vrijwel hetzelfde vertegenwoordigen. Namelijk: stevig staan en de **regie** nemen in je eigen leven.

De essentie is: wat heb je nodig om te kunnen bloeien? De **rollen** die je vervult in je leven, dat zijn de grote en kleine bloembladeren. Hoe gaan deze bloembladeren bloeien? De bloemkern, het hart of de kern van de bloem, vertegenwoordigt je kwaliteiten. Hoe zet je die in om je **rollen** te kunnen vervullen?



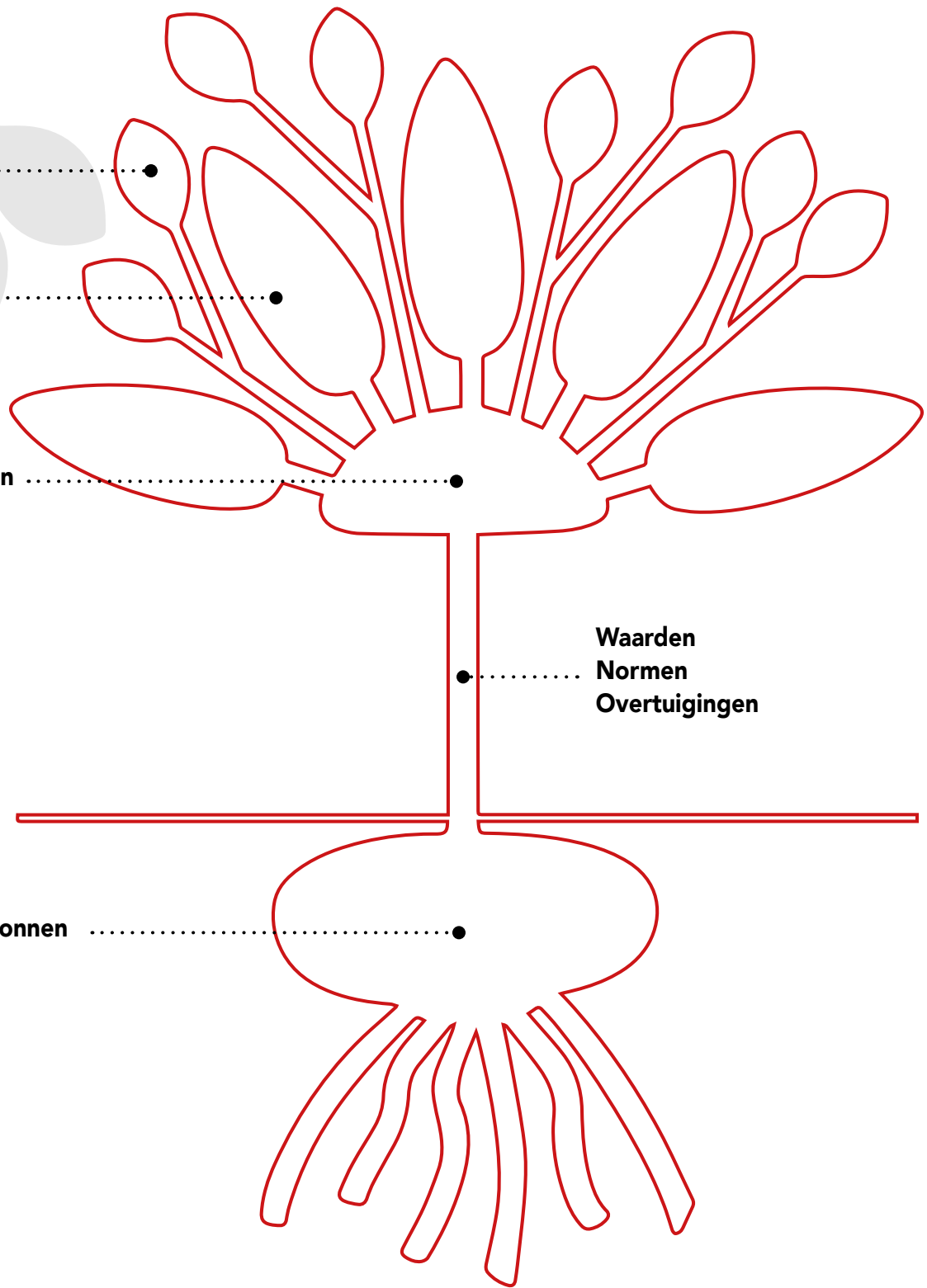
Bijrollen

Rollen

Kwaliteiten

**Waarden
Normen
Overtuigingen**

Energiebronnen



De steel van de bloem staat voor je **waarden, normen en overtuigingen**. Hoe blijf jij trouw aan je **waarden** en helpen je **normen** en **overtuigingen** jou om de steel van je bloem rechtop te houden? En de bol van de bloem zit vol met voeding, met **energie** om je hele bloem te voeden. Hoe doe jij dat in je leven? Jezelf energiek houden? En dan zijn er omstandigheden waarin je bloem optimaal tot zijn recht kan komen. Waar pak je de **regie** en je eigen verantwoordelijkheid om een leven te leiden vol voldoening, zingeving en prestaties die bij jou passen?

Er zijn veel theorieën over wat de basisbehoeften zijn voor mensen om te kunnen groeien en bloeien. Autonomie, verbondenheid en bekwaamheid zijn drie psychologische basisbehoeften die ik veel zie. Basisbehoeften om voluit te kunnen leven en ons verder te ontwikkelen (bron: Richard Ryan en Edward Deci van de Universiteit of Rochester, VS):

Autonomie: We willen graag zelf bepalen wat we doen en hoe we dat doen. Hier gaat het over **regie** over je eigen leven. Dat zie je in dit werkboek overal in terug komen.

Verbondenheid: We willen ons geliefd voelen en contact hebben met andere mensen. Dat zie je in dit werkboek met name terugkomen bij *Mijn hoofd- en bijrollen*.

Bekwaamheid: We willen dingen doen waar we goed in zijn en die met succes afronden. Deze behoefte zie je met name terugkomen bij *Mijn kwaliteiten*.

Aan deze basisbehoeftes ga jij bewust invulling geven door antwoorden te formuleren op de volgende vragen:

- Welke **rollen** vervul ik in mijn leven en hoe doe ik dat?
- Vanuit welke **kwaliteiten**?
- Welke **waarden, normen en overtuigingen** heb ik? Hoe ben ik hier trouw aan en stimuleren ze mij om te groeien en bloeien?
- Wat zijn mijn **energiebronnen**? Hoe zorg ik ervoor dat ik fit blijf? Zowel fysiek als mentaal? Dat ik mezelf 'blijf voeden', om energiek en geïnspireerd te zijn en te blijven?

Wat dit werkboek jou oplevert:

- **Overzicht:** Je krijgt een completer en bewuster beeld van wat je allemaal doet in je leven, en van waar je voor staat.
- **Focus:** Het wordt je duidelijk waar je je focus op wilt leggen. Op wat voor jou echt belangrijk is.
- **Keuzes:** Als je overzicht hebt en focus, weet je beter hoe en waar je goede keuzes kunt maken.
- **Prioriteiten:** Je krijgt zicht op waar jij je aandacht aan wilt geven. Wat voor jou hoofd- en bijzaak is.
- **Energie:** Je weet wat jou energie kost en ook wat je energie oplevert. En hoe je hierin goed voor jezelf kunt zorgen, binnen je mogelijkheden.
- **Balans:** Met de juiste focus en keuzes ontstaat er meer balans. Jij hebt daar meer **regie** in en haalt er meer energie uit.
- **Zelfvertrouwen:** Je versterkt je zelfvertrouwen door in je keuzes trouw te zijn aan jezelf. **Regie** te pakken en balans te hebben in je leven.

*Een doel is een droom
met een deadline*

6. MIJN HOOFD- EN BIJROLLEN

In je leven vervul je verschillende rollen. Van groot tot klein. Het is belangrijk om voor jezelf te weten waar je prioriteit aan wilt en soms ook moet geven. Als je je hiervan bewust bent, weet je ook waar je grotere en kleinere veranderingen in wilt en kunt aanbrengen, en dus waar je de **regie** kunt nemen. Sta je voor een keuze, dan kan je die maken met meer focus. Je overziet sneller wat het effect van je keuzes kan zijn voor de rollen die je vervult. Het idee is dat er balans is. Niet zozeer in tijdsbesteding en aandacht als wel in de mate waarin je rollen je **energie** opleveren en ze je **energie** kosten. Waar je gelukkig en blij van wordt. Waar je voldoening uit haalt.

We maken onderscheid in hoofd- en bijrollen. Hoofdrollen heb je vaak toebedeeld gekregen; je hebt er maar in beperkte mate voor gekozen. Soms ontkom je er niet aan: je bent de zoon of dochter van iemand. En soms is het een keuzerol. Denk bijvoorbeeld aan het werk wat je doet, je werknemersrol.

Bijrollen zou je bij wijze van spreken even kunnen pauzeren of je zou er tijdelijk wat minder aandacht aan kunnen besteden of zelfs helemaal mee stoppen. Ze zijn meestal ontstaan vanuit een keuze. En die keuzes veranderen met het leven dat je leidt. In je studententijd ben je bijvoorbeeld voorzitter van je studentenvereniging en later penningmeester bij je tennisclub of teamouder bij de sportvereniging van je kind.

Er zijn echter wel wat uitzonderingen: je kunt je hoofdrol als werknemer pauzeren als je een sabbatical neemt of, noodgedwongen, tijdelijk stoppen als je ziek wordt. Of je stopt helemaal met werken. Of eerder was mantelzorg een bijrol, maar het neemt inmiddels zoveel tijd in dat het één van je hoofdrollen is geworden.

Je bent vrij in hoe je je rollen uitvoert, welke **kwaliteiten** je inzet per rol, met welke **mindset** je in je rollen staat, en meestal ook hoeveel tijd en **energie** je erin wilt steken. Wat doe je wel en niet? Waar wil je verandering in aanbrengen? Welke randvoorwaarden vind jij belangrijk bij het uitvoeren van een bepaalde rol? Zoals bijvoorbeeld bij de bijrol van teamouder. Je wilt alle dingen doen die bij deze bijrol passen met uitzondering van bijvoorbeeld een planning maken voor wedstrijden.

Of misschien wil je meer tijd creëren door rollen te schrappen of te beperken, omdat je een andere rol wilt uitbreiden, waaruit je veel **energie** en voldoening haalt. De oefeningen helpen je aan inzicht en overzicht, zodat je gefundeerde keuzes kunt maken. Ja zeggen tegen iets nieuws betekent vaak nee zeggen tegen iets bestaands.

Welke verschillen zitten er in je hoofd- en bijrollen? Hoeveel **energie** besteed je aan iedere rol en wat haal je eruit?

Yolanda

*Ik besteed flink wat tijd en aandacht aan mijn bedrijf. Heel veel dingen leveren mij **energie** op en dat is fijn. Zoals creatief bezig zijn en nieuwe werkvormen bedenken, zoals dit werkboek. Zo vind ik ook het coachen van teams en individuele medewerkers in heel verschillende bedrijven erg inspirerend. Van non-profit tot heel commerciële bedrijven. Ik werk iedere keer in een andere cultuur met verschillende bedrijfsdoelen.*


*Heel leerzaam en inspirerend. Sommige zaken kosten mij **energie**, zoals mijn administratie of IT-zaken. Het moet gebeuren, maar ik moet me ertoe zetten. Maar onder aan de streep leveren het ondernemerschap en mijn inhoudelijk vak als (team)coach me veel meer op dan dat het me kost.*

*Om de balans goed te houden wil en moet ik ook andere rollen vervullen. Zoals die van moeder. Dat levert me weer heel ander soort **energie** op. Of mijn rol als vriendin of mijn bijrol als hobbykok. Ik haal dus andere **energie** uit verschillende rollen waardoor ik fit ben en blijf voor mijn ondernemersrol en vice versa.*

Welke keuzes kan en wil je hierin maken, en met welke reden? Daarover gaan de oefeningen waar je mee aan de slag gaat in dit hoofdstuk.

6.1 Het belang van balans in je rollen

Dit hoofdstuk over rollen is zo belangrijk omdat ik geregeld in de praktijk zie dat één blad alle andere bladeren, dus alle andere rollen, in de schaduw zet. Bijvoorbeeld het blad van werknemer. Als dat de andere bladeren helemaal overschaduw hebben we wellicht te maken met een workaholic. Dit speelt niet alleen bij je werknemersrol. Ook de rol van mantelzorger kan je helemaal in beslag nemen.



Of bij sommige mensen draait hun hele leven om de rol van ouder zijn. Alles in dienst van de kinderen. En dan zet die rol, dat blad, alle andere rollen die je wilt vervullen, in de schaduw. Dit overschaduwden kan je ook gebeuren als je ongewenst single bent. Ook dat is een rol, die zwaar kan wegen. En die je andere rollen kan ondermijnen.

Als één rol de andere rollen zo duidelijk overschaduwde is er geen balans. En dat is wel de bedoeling: dat al je rollen in balans zijn. Dat je leven in balans is. De afgebeelde bloem is niet voor niets getekend met alle bladeren in evenwicht. Er springt er niet één uit qua omvang en allemaal kunnen ze het zonlicht opvangen.

Naast balans zorgt diversiteit ervoor dat je meerdere **energiebronnen** aan kunt boren. Als het op één vlak in je leven niet lekker loopt, heb je de rest nog om **energie** en voldoening uit te halen. Ook al is het evenwicht dan tijdelijk niet helemaal in orde, je kunt nog steeds gelukkig zijn. Met diversiteit in je rollen maak je jezelf niet afhankelijk.

Persoonlijk leiderschap gaat ook over onafhankelijkheid. Over authenticiteit.

6.2 Mijn hoofd- en bijrollen

De volgende oefening helpt je om onderscheid te maken in je hoofd- en bijrollen. Zodat je voor jezelf helder krijgt: waar besteed ik mijn tijd aan en, heel belangrijk: waar geef ik prioriteit aan. Als je dat weet, kun je nagaan of dat is hoe je je leven wilt inrichten.

Dan kun je bepalen: waar gaat het mij om, waar wil ik aandacht aan besteden en waar geef ik voorrang aan? Alleen jij kunt dit, een ander kan dat niet voor je doen.

Meestal hebben we 3 tot maximaal 5 hoofdrollen die we vervullen. Daarnaast heb je bijrollen. Daar kun je er veel meer van hebben.

Yolanda

Voorbeelden van mijn **hoofdrollen** zijn: moeder, vriendin, zus en ondernemer.
Mijn **bijrollen**: volleybalteamouder, buurvrouw, vrijwilliger en hobbykok.

Barbara

Voorbeelden van mijn **hoofdrollen** zijn: ondernemer, schrijfcoach, zus, dochter, vriendin. Mijn **bijrollen**: buurvrouw, mantelzorger, chef toetje, tekstschrijver, redacteur, wandelaar, tennisser.



- 1 Vul in de tabel hiernaast de hoofdrollen in die je nu vervult (sinds een jaar of korter).
- 2 Vul vervolgens je huidige bijrollen in.
- 3 Beschrijf kort per rol wat je in die rol doet.
- 4 Hoeveel tijd besteed je per maand aan iedere rol? Geef het aan in een percentage of in dagdelen (zoveel ochtenden, middagen, avonden).
- 5 Geef iedere hoofdrol een prioriteit van 1 tot 5.
- 6 Geef iedere bijrol een prioriteit van 1 tot 5.



Soms kan het handig zijn om een percentage voor aandacht in te vullen in plaats van voor tijd. Als ik me bijvoorbeeld veel zorgen maak om de verbouwing van mijn huis, dan kan dat veel beslag op mij leggen. Beslag op mijn **energie** en op ruimte in mijn hoofd.

Dat zegt niet zo veel over 'klok-tijd'. De verbouwing hoort voor mij bij mijn hoofdrol als ondernemer, want ik heb meer ruimte in huis nodig voor mijn eigen praktijk. Dus de aandacht die daar naartoe gaat, breng ik onder bij ondernemer zijn. Jij maakt je eigen keuzes. Geef tijd of aandacht een percentage waar dat passend voor je is.



Achterin het boek vind je een blanco in te vullen bloem. Wat prettig kan werken is dat je hier je rollen en bijrollen invult in de grote en kleinere bladeren. Zo ontstaat een overzicht.

**Hoofdrollen****Toelichting****Tijdsbesteding/
Aandacht****Prioriteit****Bijrollen****Toelichting****Tijdsbesteding/
Aandacht****Prioriteit**

*Wat je uitzendt,
krijg je terug*



6.3 Opnieuw oppakken van hoofd- en bijrollen

Deed je vroeger iets waar je veel plezier uit haalde dat naar de achtergrond is verdwenen? Dit kan van alles zijn, bijvoorbeeld spelen bij een muziekvereniging, zeilen en actief zijn bij de zeilvereniging, vrijwilliger bij de egelopvang, basketballen met de buurtkinderen, redactielid van de schoolkrant.

Doordat je het druk hebt gekregen met andere rollen heb je deze bijrollen, die vroeger mogelijk ook hoofdrollen waren, en die jou juist **energie** gaven, laten gaan. Misschien wil je weer ruimte maken in je leven voor een dergelijke (bij)rol. Of misschien is er wel een nieuwe bijrol die je nog niet invult, maar wel zou willen proberen.

Yolanda

Vroeger kookte ik graag voor grote gezelschappen. Met alle veranderingen in mijn leven was deze bijrol voor mij volledig naar de achtergrond verdwenen. Ik ben bewust meer tijd gaan maken voor deze rol.

*Dagen sta ik nu in de keuken om rijsttafels te bereiden en ik heb een heel lange eettafel gekocht. Het koken zelf geeft mij enorm veel voldoening en **energie**. En ook het ontvangen van gasten laadt mij op. Ik noem dit ook wel ontspannen door me in te spannen. Ik leef mijn bijrol als hobbykok weer uit!*



De volgende oefening laat je zien welke hoofd- en bijrollen je nu laat liggen, die mogelijk wel heel goed bij je passen en waar je veel **energie** uit kan halen. En waar je misschien wel meer werk van zou willen maken.

Balans is niets meer en niets minder dan keuzes maken

Ik zou graag meer tijd willen besteden aan de volgende hoofd- en bijrollen die ik nu niet heb:

Deze rollen gaan mij het volgende opleveren:

Wat ik moet doen om meer werk van deze rollen te maken:

Wat ik moet laten om voor deze rollen ruimte te maken:



Wil je echt werk maken van een nieuwe rol in je leven? Dan vraagt dat om gedragsverandering: je gaat iets nieuws doen. Dat is wennen. Om het te laten slagen kun je dat het beste stap voor stap aanpakken en één nieuwe hoofd- of bijrol, met de benodigde veranderingen in je leven, per keer op je nemen.

6.4 Aanbrengen van balans in hoofd- en bijrollen

Je hebt gekeken naar de hoofd- en bijrollen in je leven. Je hebt gekeken naar welke rollen je (weer) op wilt pakken. Je hebt bepaald hoeveel tijd of aandacht je aan iedere rol besteedt en je hebt daar prioriteit in aangebracht. Hoe is de balans nu voor jou? Daar is deze oefening voor.

Mocht er een disbalans in je rollen zitten, dan ontdek je waar die zit en kun je actie ondernemen om je rollen beter in balans te brengen. Zo kun je je **energie** beter verdelen, effectiever zijn en, nog belangrijker: meer voldoening krijgen.



Pak de tabel uit 6.2 erbij en beantwoord de volgende vragen.

- 1 Kloppen mijn hoofdrollen voor mij? Zijn het er te veel of te weinig? Is het oké of precies goed? Waarom?

- 2 Klopt de tijdsbesteding en/of aandacht per hoofdrol? Is het te veel, te weinig, oké of precies goed? Hoe zou ik het per rol anders willen?

1

2

3

4

5

3 Kloppen de bijrollen voor mij? Zijn het er te veel of te weinig?
Is het oké of precies goed?

4 Klopt de tijdsbesteding en/of aandacht per bijrol? Is het te veel, te weinig,
oké of precies goed? Hoe zou ik het per rol anders willen?

1

2

3

4

5

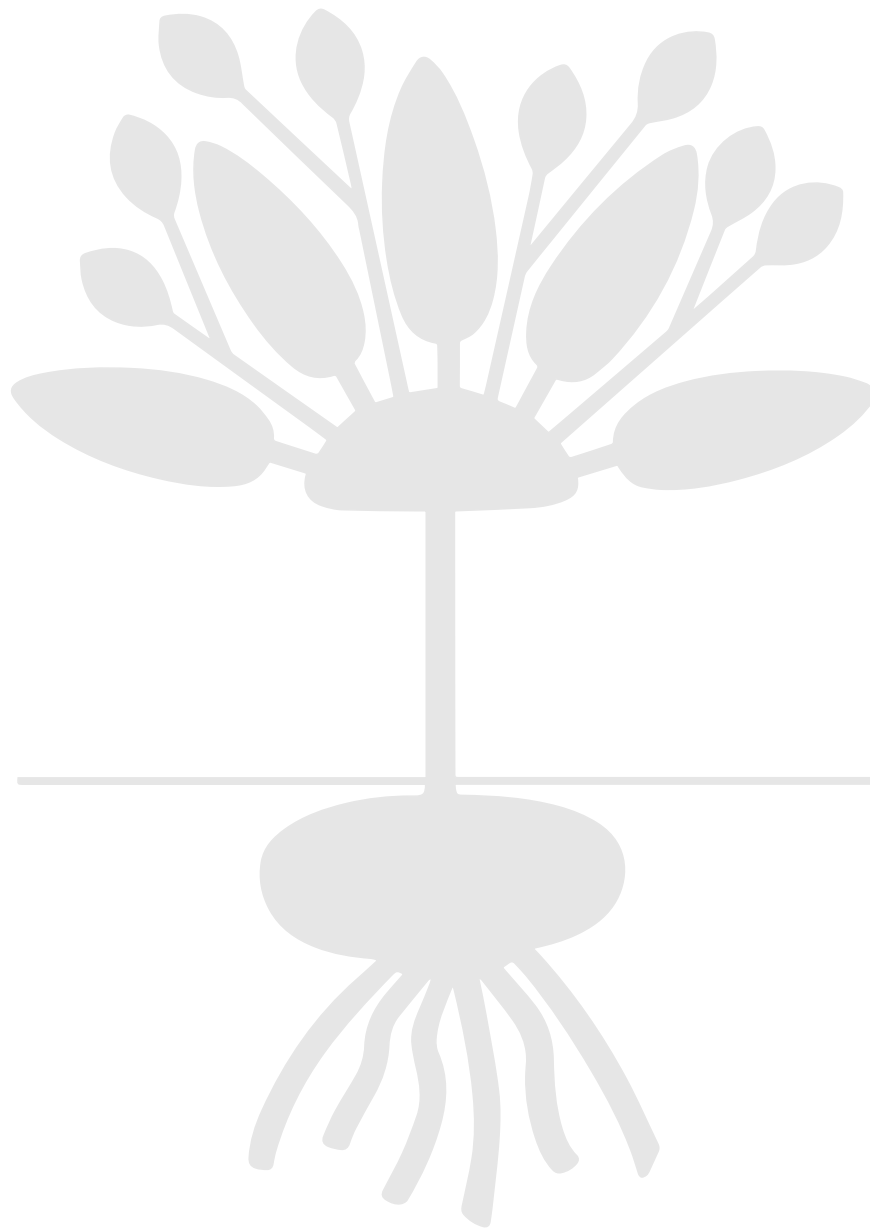
6

7

8

*Blijf jezelf, er zijn al
zoveel anderen*

MIJN PERSOONLIJK LEIDERSCHAP
GROEI | SNOEI | BLOEI®



Hoe ben jij terechtgekomen op de plaats waar je nu bent? Heb je een pad met weloverwogen beslissingen gevolgd? Gekozen voor wat verstandig was of gedaan wat anderen van je verwachtten? Of speelde het toeval er een grote rol in? Als je er nu bij stilstaat: is je leven naar je zin? Haal jij er energie uit en doe je de dingen die je wilt? Kun je je blijven ontwikkelen?

Het werkboek Mijn persoonlijk leiderschap **GROEI | SNOEI | BLOEI**® geeft je handvatten om je persoonlijk leiderschap verder te ontwikkelen en te versterken. Je ontdekt wat je nodig hebt om meer focus, meer balans en meer voldoening te krijgen. Je krijgt zicht op wie je bent, wat jou energie geeft en wat er voor jou echt toe doet. Het is een compact, praktisch en laagdrempelig werkboek gebaseerd op gevalideerde modellen en inzichten uit managementtheorieën en de psychologie.

Er is geen one size fits all-manier, alleen jouw eigen manier om jezelf te ontwikkelen. Mijn moeder zei altijd 'Wat erin zit komt eruit'. Tegen mijn zoon zeg ik het net even anders 'Wat erin zit komt eruit maar daar moet je wel wat voor doen!'. Daartoe nodig ik je van harte uit met dit werkboek.

Over de auteur

Yolanda van Dongen (1964, teamcoach en coach persoonlijke ontwikkeling): 'Persoonlijk leiderschap' vat ik samen in twee woorden: **regie** en **verantwoordelijkheid**. Door mijn internationale achtergrond ben ik van jongs af aan geïntrigeerd door de beweegredenen en ontwikkeling van mensen. Wanneer nemen ze de **regie** over hun eigen leven? In dit boek komt alles samen. Mijn kennis, levenservaring en werkervaring. Complexe zaken vereenvoudigen, toegankelijk en toepasbaar maken is mijn kracht.



Yolanda van Dongen

ISBN 9 789083 146300

