

# P O D

Praktijk  
Opleiders  
Dagen





## Workshop: Grip Krijgen



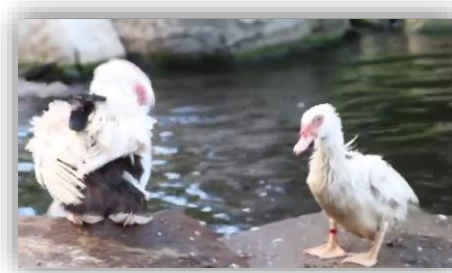
**Loslaten betekent  
niet langer vasthouden...**

# Programma vandaag

- Grip krijgen: de eenden in het water
- Veranderen van gedrag
- Voorwaarden om samen verder te komen
- Miscommunicatie en valkuilen [referentiekader en aanname]
- Omgaan met weerstand
- Motiveren en enthousiasmeren [als de tijd het toelaat...]
- Afsluiting workshop

# De training 'Grip Krijgen'

Een workshop over begeleiding, bejegening, miscommunicatie, weerstand en motivatie...



Hoe krijgen jullie de eenden in het water?...



**Mensen willen wel veranderen,  
maar niet veranderd worden...**



## Wat maakt veranderen van gedrag zo moeilijk?

- Er is vaak al *een gewoonte* die werkt
  - het valt niet mee die gewoonte te vervangen
- We worden heel erg beïnvloed door *onze omgeving*
  - als je omgeving stabiel blijft, is veranderen heel lastig
- Mensen hebben een hekel aan *verlies*
  - een beloning later, misschien, tegen het verlies van nu, daarvan zegt ons brein: "Dat moeten we niet doen"...



**Willen  
moet je ook maar kunnen...**



Wordt ontwikkeld op basis van

- Doen → Zichtbare 'drive'
- Kunnen → Vaardigheden/ervaring
- Willen → Grondhouding

*'De IJsberg'*

*David McLelland [1917 – 1998]*





**Alleen ga je sneller,  
maar samen kom je verder...**

**Actie zonder visie is een nachtmerrie.  
Een visie zonder actie is dagdromen...**



## Drie belangrijke voorwaarden om samen verder te komen:

### 1. De wil om te **investeren**

- Aandacht
- Tijd
- Energie



## Drie belangrijke voorwaarden:

### 2. De **juiste man/vrouw** op de **juiste plaats**

- De juiste competenties
- Intrinsieke motivatie
- Affiniteit en empathisch vermogen

## Drie belangrijke voorwaarden:

### 3. Duidelijkheid = Veiligheid

- Goede introductie
- Duidelijke afspraken [denk aan waarden en normen]
- Duidelijke doelen [liefst op korte termijn]
- Duidelijke communicatie: [helder, concreet, uitvoerbaar!]



## Waarden en Normen



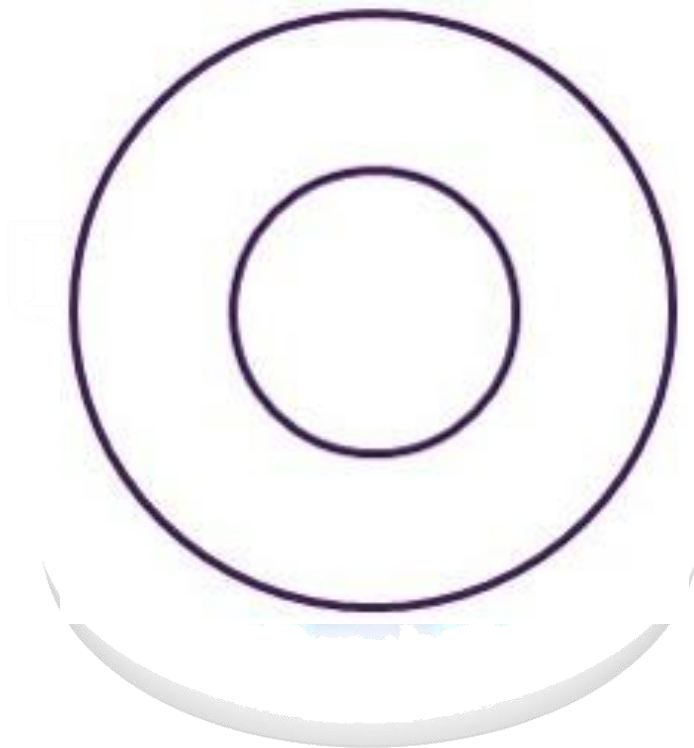
**Duidelijkheid = Veiligheid!**





**Pas op voor valkuilen!**

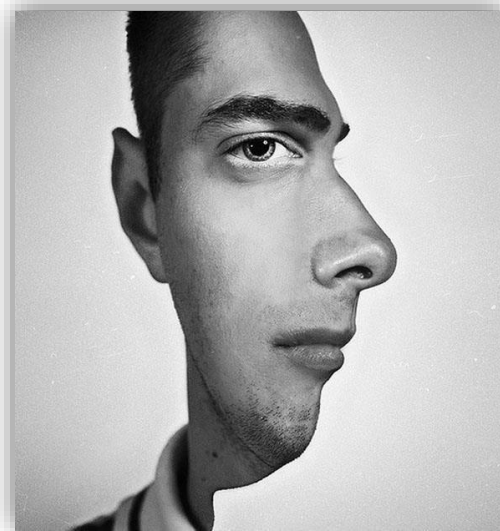
- Hoe kijk jij?
- Wat ziet de ander?



Je maakt je eigen werkelijkheid:

**Je ziet wat je wil zien!**

- jullie nieuwe medewerker óók...



# Een aanname

Meestal zet een aanname ons op het verkeerde been  
Soms oordelen we te snel!





**Onbegrip en irritatie**

Hoe ga jij met weerstand om?






**Duw niet weg,  
maar nodig uit...**

# Tips bij weerstand



- 
- Benoemen ["Ik zie...", "Ik merk..."]
  - Erkennen [erken dat er weerstand mag zijn]
  - Bevragen [stel oprecht interesse, vraag wat er precies speelt]
  - Vermijden [als de relatie of situatie eenmalig of niet van belang is]
  - Spreek kort en duidelijk, stel grenzen indien nodig
  - Judo



TIP

## Een techniek kan zijn:

**Judo:** Meebewegen, overdrijven en kantelen



- Geef de ander gelijk
- Vergroot zijn bezwaren uit
- Wees het eens
- De ander haalt bakzeil



**Motivatie:  
Betrekken is betrokken voelen...**



TIP

## Signaleren, motiveren en enthousiasmeren

- Zorg voor een individuele benadering
- Toon oprechte interesse, wees nieuwsgierig
- Communiceer vanuit een toegankelijke, open houding
- Stimuleer groepsgevoel [geef ze het gevoel erbij te horen]
- Bevorder gemeenschappelijkheid [gezamenlijke activiteiten]



## Signaleren, motiveren en enthousiasmeren

- Schep duidelijke verwachtingen en perspectieven
- Zorg voor haalbare uitdagingen [overzichtelijke doelen]
- Richt op behaalde resultaten en geef complimenten
- Geef constructieve feedback [maar altijd opbouwend]
- Laat jongeren ervaren dat ze groeien [benoem vorderingen]
- Gun resultaat

- Hoe hebben jullie deze middag ervaren?
  - Was je bij de juiste workshop?
  - Heb je inzichten opgedaan?
- 
- OOM / *Wij Techniek* en Bekensteyn Training & Coaching wensen jullie een prettig vervolg van deze dag en succes bij jullie werkzaamheden!



**Wat je lachend leert,  
motiveert...**