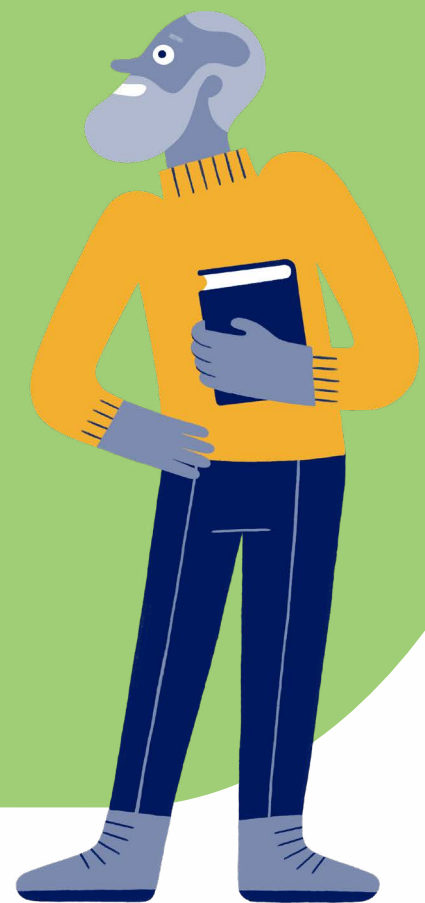


Het is OK om goed voor jezelf te zorgen

Hoe gaat het met de leiders in je organisatie? Zijn ze uitgeput en opgebrand? Hebben ze moeite om fit en gemotiveerd te blijven, en om helder te denken? Stellen ze andermans behoeften altijd boven die van zichzelf? Levert hun gedrag soms een risico op voor de organisatie?

Stel, je vraagt het de leiders in je organisatie, hoe zouden zij deze vragen dan beantwoorden?



Heb je ooit:

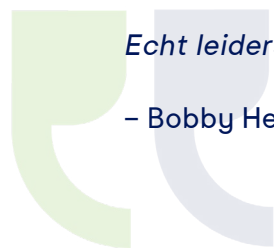
- gevoeld dat je uitgeput was en dat je niet meer goed wist waar je de motivatie vandaan moest halen?
- moeite met authentiek zijn als je in veel richtingen wordt geduwd?
- een grote verandering in je leven gehad en geworsteld om daarvan te herstellen?
- je eigen behoeften 'on hold' gezet terwijl je voor anderen zorgde?
- je afgevraagd waar je de energie vandaan moet halen in stressvolle tijden?
- schuldig of egoïstisch gevoeld wanneer je voor jezelf zorgde?
- moeite gehad met hulp vragen?

We kennen allemaal de veiligheidsinstructies in het vliegtuig: eerst ons eigen zuurstofmasker, dan pas anderen helpen. Dat is logisch, aangezien je zonder zuurstof niet helder kunt denken of, erger nog, bewusteloos kunt raken. Leaders die niet helder kunnen denken en zich hier niet bewust van zijn, vormen een risico voor hun teams en organisaties.

Het veranderen van je mindset over zelfzorg kan het verschil maken. Dit is de achtste en laatste in de set mindsetveranderingen die de slagkracht van leaders kunnen veranderen.

Het is OK om goed voor jezelf te zorgen

Leiderschap begint bij het leiden van onszelf. Dat vereist precies de goede combinatie van zelfbewustzijn, -discipline en -compassie.



Echt leiderschap komt altijd van binnenuit

– Bobby Herrera, medeoprichter en CEO van Populus Group.

Dit is natuurlijk veel gemakkelijker gezegd dan gedaan. Leaders worden in zoveel richtingen geduwd, er wordt van hen verwacht dat ze anderen dienen, wat vaak ten koste gaat van hun eigen welzijn. De eisen zijn vaak onrealistisch, maar toch doen we ons best om eraan te voldoen. We krijgen vaak niet de tijd en de steun om het innerlijke werk te doen dat nodig is om het beste uit onszelf te halen.

Zelfzorg in drie stappen

Gebruik je sterke punten

Er is niets fijners dan doen waar je goed in bent en daarmee ook nog eens positieve impact hebben. Mindset Shift #2 laat zien wat de kenmerkende karaktersterkten voor elk van de zes PCM persoonlijkheidstypen zijn. Welke past het beste bij jou? Hoe kun je die sterke punten vandaag nog inzetten?



Weet wat je motiveert

Elk persoonlijkheidstype heeft specifieke motivatiebehoeften. Zelfbewuste leiders werken actief aan hun dagelijkse motivatiebronnen om energiek te blijven. Mindset Shift #6 geeft inzicht in ieders motivatiebehoeften en manieren om daaraan te voldoen. Zorg ervoor dat je elke dag voldoende tijd doorbrengt in een omgeving waar je energie van krijgt. Mindset Shift #5 kan hierbij helpen.

Herken distress en buig het om

Distress ontstaat als we onze Fase behoeften negatief vervullen. Deze negatieve aandacht is alles behalve effectief, brengt risico's voor onszelf en anderen met zich mee en creëert een giftige werkomgeving. Mindset Shift #7 helpt om inzicht te krijgen in je stresspatronen en legt de juiste verbindingen om te bepalen wat je moet doen.



Verander je mindset, word een betere leider

Authenticiteit, zelfzorg en veerkracht vormen de focus van deze module in het PCM Leiderschapsprogramma. Het biedt verdieping in het 'leider zijn' en helpt leiders hun eigen persoonlijkheid te ontdekken. Ze krijgen handvaten om hun energie op peil te houden en gefocust, hoopvol en veerkrachtig te blijven wanneer ze kampen met de nodige uitdagingen.

In deze module leren leiders hoe ze:

- authentieker kunnen zijn, zelfs terwijl ze aansluiten op wie ze leiding geven;
- dagelijks beter voor zichzelf kunnen zorgen;
- betere beslissingen kunnen nemen;
- ervoor kunnen zorgen dat hun sterke punten niet hun valkuil worden;
- dagelijkse gewoonten kunnen ontwikkelen voor beter algeheel welzijn.

Ontdek en benut het krachtige snijvlak tussen communicatie en persoonlijkheid! Neem contact met ons op om het verschil te maken voor jouw team en organisatie.