

EIGENSCHAP 1 Wees proactief

Jouw antwoorden

Naam: Michelle de Leng

Gemaakt op: 06/05/2024

Denk aan een recente stressvolle gebeurtenis.

Voorbeelden:

Je ontvangt negatieve feedback op je werk.

Je komt erachter dat je kind een aan hem/haar opgedragen taak niet heeft uitgevoerd.

Beschrijf kort de situatie en jouw reactie. Geef vervolgens aan of deze reactief of proactief was.

Mijn broertje zat te chillen in de badkamer en wilde er niet uit, terwijl ik net had gesport en bijna naar mijn werk moest gaan.

Deze reactie was zeker reactief en niet proactief. Ik had haast, dus toen begonnen we tegen elkaar te schreeuwen.

Denk aan een uitdagende situatie waar je momenteel op je werk of thuis mee te maken hebt.

Noteer één aspect dat je niet kunt beïnvloeden. Noteer vervolgens één aspect dat je wel kunt beïnvloeden.

Bijvoorbeeld: "Ik kan de scheiding van mijn zus niet voorkomen, maar ik kan deze week wel met haar gaan lunchen en een luisterend oor bieden."

Mijn vader heeft op werk een nieuwe jongen aangenomen. Helaas waren de laatste sollicitanten niet wat we zochten, maar ik ga er alles aan doen om die jongen zo goed mogelijk op te vangen en zich thuis te laten voelen bij ons op werk, zodat we beide voordeel hebben van werken met elkaar.

Bedenk hoe jij een transitiepersoon kan zijn in je privéleven, in je familie en in je gemeenschap.

Welk reactief gedrag zou je vervangen door proactief gedrag?

Hoe kun je jouw cirkel van invloed beïnvloeden?

Hoe zorg je ervoor dat je meer proactieve taal gebruikt?

Transitiepersoon zijn door proactief en behulpzaam gedrag te laten zien. Familie ergens mee helpen, zonder dat ze hierom vragen of een simpel berichtje sturen om te kijken hoe het met hen gaat.

Ik wil graag meer proactief gedrag vertonen bij bijvoorbeeld slecht weer. Ik merk dat ik hier automatisch chagrijniger van wordt, maar het zou niets uit moeten maken, omdat je de kracht hebt om zelf te bepalen wat voor weer je wilt dat het wordt.

Cirkel van invloed beïnvloeden door proactief, positief te zijn en te kijken naar mogelijkheden in plaats van dingen die je niet kan beïnvloeden.

Meer proactieve taal gebruiken door langer stil te staan bij het antwoord dat je wil gaan geven en beseffen dat dit positieve effecten heeft bij werking van onze hersenen.