



Intentie
betekent niets,
actie alles!

Emotioneel Intelligent Leiderschap

ZES KERNKWALITEITEN

IN DE PRAKTIJK

ZES KERNKWALITEITEN

WWW.FRANKSEGERS.BE



HEY, IK BEN FRANK

We hebben het al vaker gehad over wat echt leiderschap betekent, en natuurlijk zijn er vele manieren om dat te ontwikkelen.

Maar dit boekje richt zich op een ander, vaak vergeten aspect: de binnenkant van leiderschap. De emotionele intelligentie die maakt dat je niet alleen anderen kunt leiden, maar ook jezelf. Het staat tevens voor het leiderschap van de toekomst.

Als trainer en coach begeleid ik gedurende 25 jaar ondernemers, leidinggevend en teams om vanuit zelfbewustzijn, vertrouwen en verbinding te groeien richting zelfsturende teams en organisatie. Weet...echt leiderschap begint niet bij controle, maar bij menselijkheid.

LET'S DO IT!



In deze snel evoluerende maatschappij van vandaag, waar de nadruk vaak ligt op harde vaardigheden en academische prestaties, blijft het fundamentele belang van emotionele intelligentie (EQ) voor persoonlijk en professioneel succes grotendeels onderschat. EQ, het vermogen om emoties in onszelf en anderen te herkennen, te begrijpen en deze te beïnvloeden, is onmisbaar voor effectieve communicatie, conflictbeheersing, stressmanagement en het opbouwen van professionele en persoonlijke relaties.

Maar waarom zou iedereen, van leidinggevenden tot medewerkers, van ouders tot onderwijzers, zich inzetten om deze cruciale vaardigheid te ontwikkelen? De 'waarom' is helder: emotionele intelligentie vormt de basis van alle menselijke interacties en is de sleutel tot zowel persoonlijke voldoening als professioneel succes. In een tijdperk dat wordt gedomineerd door technologische vooruitgang, waarin teamwerk en samenwerking essentieel zijn, kunnen we de vaardigheden die EQ voor mij omvat : zelfbewustzijn, zelfbeheersing, motivatie, zelfvertrouwen, empathie en sociale vaardigheden, niet negeren. Deze vaardigheden zijn fundamenteel voor het opbouwen van betekenisvolle relaties en voor het creëren van een positieve invloed binnen onze gemeenschappen en organisaties.

Dit pocketboek, ontworpen als een praktische aanvulling op mijn boek '*Emotioneel Intelligent Leiderschap*', legt de nadruk op het 'hoe'. Niet enkel het 'waarom' en 'wat', maar vooral hoe je jouw emotionele intelligentie elke dag kunt versterken door gerichte praktijkoefeningen. Ware meesterschap over EQ ontstaat niet door kennis, maar door toepassing en actie in het echte leven.

Waarom die nadruk op praktische oefeningen? Omdat kennis pas kracht wordt wanneer ze in beweging komt. In een wereld waar druk en stress vaak overheersen, bieden deze oefeningen niet alleen momenten van reflectie en bewustwording, maar ook concrete stappen richting persoonlijke groei, balans en sterkere relaties met anderen.

Elk hoofdstuk in dit boek, elke kernkwaliteit, biedt 10 gerichte oefeningen en reflectievragen om elk aspect van je emotionele intelligentie te ontwikkelen. Van het vergroten van je zelfbewustzijn tot het versterken van je sociale vaardigheden, dit boekje is jouw persoonlijke gids op de reis naar een meer empathisch, zelfbewust, beheerst en zelfverzekerd leven.

Deze reis is niet alleen bedoeld om je te transformeren tot een effectievere leider, collega, vriend of partner, maar ook om je te helpen een rijker en authentieker leven te leiden. De ontwikkeling van emotionele intelligentie is een geschenk aan jezelf én aan de mensen om je heen – een stap naar diepere verbinding, meer rust en duurzame impact.

Klaar om de uitdaging aan te gaan en de transformerende kracht van EQ te ervaren?

Let's go dan!

Impactvolle groet

Frank Segers



ZELFBEWUSTZIJN

Kernkwaliteit 1

.Dagelijks emotie logboek

- **Doel:** Ontwikkel een dieper begrip van je eigen emoties.
- **Hoe:** Besteed elke dag 5 tot 10 minuten aan het noteren van je ervaringen en de emoties die je daarbij voelde in een persoonlijk emotie logboek. Detailleer de omstandigheden en jouw reacties hierop.
- **Reflectie:** Evalueer aan het einde van de week je logboek. Identificeer patronen in je emotionele reacties en overweeg hoe deze je gedrag en besluitvorming beïnvloeden. Welke verandering ga je de komende week voorzien?

2.Emotionele spiegeling

- **Doel:** Verbeter je emotionele vocabulaire.
- **Hoe:** Gedurende de dag, pauzeer op willekeurige momenten en vraag jezelf af: "Hoe voel ik me nu?" Probeer je emotie te benoemen met zo specifiek mogelijke termen.
- **Reflectie:** Eindig de dag door je notities te reviewen. Herken je bepaalde triggers voor je emoties? Wat leer je hieruit?

3.De 'waarom?' oefening

- **Doel:** Begrijp de oorzaak van je emoties.
- **Hoe:** Wanneer je een sterke emotie ervaart, vraag jezelf af "Waarom voel ik dit?" Ga vijf 'waaroms' om de kernoorzaak te ontdekken.
- **Reflectie:** Reflecteer op wat deze inzichten betekenen voor je zelfkennis en hoe je hier in de toekomst op kunt reageren.

4.Dagelijkse meditatie

- **Doel:** Verhoog je bewustzijn van het huidige moment en je innerlijke zelf.
- **Hoe:** Besteed elke dag 10 minuten aan meditatie, focussend op je ademhaling en de sensaties in je lichaam. Wanneer gedachten opkomen, merk ze op zonder oordeel en keer terug naar je adem.
- **Reflectie:** Merk op hoe deze praktijk je reactie op emoties gedurende de dag beïnvloedt. Merk hoe dit je tot rust brengt.

5.Emotionele rolwisseling

- **Doel:** Ontwikkel empathie voor je eigen ervaringen
- **Hoe:** Schrijf een recente emotionele ervaring op vanuit een derde-persoonsperspectief, alsof een vriend(in) over jezelf vertelt.
- **Reflectie:** Hoe verandert het perspectief hoe je over de situatie denkt? Biedt het nieuwe inzichten in je eigen gevoelens?

Enjoy the process

6. De 'stilte-momenten' praktijk

- **Doel:** Vergroot je zelfbewustzijn door introspectie.
- **Hoe:** Reserveer dagelijks een moment van stilte en denk na over je gevoelens, en reacties.
- **Reflectie:** Wat ontdek je over jezelf tijdens deze stiltemomenten?

7. De 'In-Check' Vraag

- **Doel:** Word je bewust van je emotionele toestand op willekeurige momenten.
- **Hoe:** Stel jezelf gedurende de dag de vraag: "Hoe voel ik me nu?"
- **Reflectie:** Hoe verandert je bewustzijn van je emoties, je reacties op situaties?

8. Je emotie-woordenboek uitbreiden

- **Doel:** Verbreed je vocabulaire om emoties te beschrijven en begrijpen.
- **Hoe:** Leer elke week nieuwe woorden die emoties beschrijven en probeer ze te gebruiken om je gevoelens uit te drukken.
- **Reflectie:** Hoe helpt een rijker emotioneel vocabulaire je om je gevoelens nauwkeuriger te begrijpen en te communiceren?

9. De 'waarom ik?' reflectie

- **Doel:** Onderzoek de oorsprong van je emoties.
- **Hoe:** Wanneer je een sterke emotie ervaart, vraag jezelf af: "Waarom voel ik dit?"
- **Reflectie:** Wat leer je over de triggers van je emoties en hoe kun je hier constructief mee omgaan?

10. Je toekomstige zelf

- **Doel:** Ontwikkel een dieper zelfbewustzijn door te reflecteren op je toekomstige zelf.
- **Hoe:** Schrijf brieven aan je toekomstige zelf over je hoop, dromen, en waar je nu staat.
- **Reflectie:** Hoe verandert het denken over je toekomstige zelf je begrip van je huidige emoties en acties.



ZELFBEHEERSING

Enjoy the process

1. De adempauze uitdaging

- **Doel:** Verbeter je vermogen om impulsieve reacties te beheersen.
- **Hoe:** Wanneer je een sterke emotie ervaart, neem dan een bewuste adempauze van 30 seconden voordat je handelt of reageert. Gebruik deze tijd om diep in- en uit te ademen, en overweeg de meest bedachtzame actie.
- **Reflectie:** Reflecteer op momenten waarop je de adempauze hebt toegepast. Hoe heeft het je reactie beïnvloed? Voelde je je achteraf beter over hoe je reageerde.

2. Impuls controle logboek

- **Doel:** Word je bewust van je impulsen en leer deze beter te beheersen.
- **Hoe:** Houd een week lang een logboek bij van momenten waarop je een impuls voelde en of je eraan toegaf of niet. Noteer wat de impuls triggerde.
- **Reflectie:** Identificeer patronen en bedenk strategieën om in de toekomst beter met deze impulsen om te gaan.

3. De pauze-knop

- **Doel:** Oefen met het pauzeren voordat je reageert in een emotioneel geladen situatie.
- **Hoe:** Wanneer je een sterke emotie voelt opkomen, neem dan bewust drie diepe ademhalingen voordat je reageert.
- **Reflectie:** Reflecteer achteraf op het effect van deze pauze op de uitkomst van de situatie.

4. De uitdaging van verleiding

- **Doel:** Oefen zelfbeheersing door bewust verleidingen te weerstaan.
- **Hoe:** Kies een kleine verleiding om elke dag te weerstaan, zoals niet snoepen of niet op sociale media gaan tijdens het werk.
- **Reflectie:** Reflecteer op je gevoelens en gedachten bij het weerstaan van deze verleidingen.

5. Stress-ontladingsritueel

- **Doel:** Ontwikkel een methode om stress te verminderen, wat bijdraagt aan betere zelfbeheersing.
- **Hoe:** Stel een ritueel op voor het einde van de dag om stress los te laten, zoals schrijven, tekenen, fysieke oefening, of meditatie.
- **Reflectie:** Hoe voel je je na het ritueel vergeleken met daarvoor? Hoe beïnvloedt dit je zelfbeheersing?

Enjoy the process

6. De 'stop, denk, handel' methode

- **Doel:** Verbeter je zelfbeheersing door impulsen te beheersen.
- **Hoe:** Wanneer je een impulsieve reactie voelt opkomen, stop dan, denk na over de consequenties, en kies dan een bewuste actie.
- **Reflectie:** Hoe verandert deze methode je reactie op uitdagende situaties?

7. Ademhalingstechniek voor zelfbeheersing

- **Doel:** Gebruik ademhaling om zelfbeheersing te versterken.
- **Hoe:** Oefen ademhalingstechnieken wanneer je stress of frustratie voelt.
- **Reflectie:** Merk je een verschil in hoe je emotionele reacties beheert na het toepassen van ademhalingstechnieken?

8. De 'niet nu' uitsteltechniek

- **Doel:** Ontwikkel zelfbeheersing door uitstel van bevrediging.
- **Hoe:** Stel een beloning uit tot je een bepaalde taak of doel hebt voltooid.
- **Reflectie:** Hoe voel je je nadat je hebt gewacht, en wat zegt dit over je zelfbeheersing?

9. De uitdagende situaties simulatie

- **Doel:** Bereid je voor op het beheersen van emoties in moeilijke situaties.
- **Hoe:** Visualiseer jezelf kalm blijven in een stressvolle situatie en oefen de stappen die je zou nemen om jezelf te beheersen.
- **Reflectie:** Hoe effectief voel je je bij het beheren van je emoties tijdens deze simulaties?

10. Gevoelscheck alarm

- **Doel:** Word je bewust van opkomende emoties die veel van je zelfbeheersing kunnen vereisen.
- **Hoe:** Stel meerdere keren per dag een alarm in als herinnering om in te checken met je gevoelens.
- **Reflectie:** Helpt regelmatige zelfreflectie je om beter voorbereid te zijn op emotionele zelfbeheersing?



MOTIVATIE

Enjoy the process

1. Visie bord oefening

- **Doel:** Visualiseer en versterk je persoonlijke of professionele doelen.
- **Hoe:** Creëer een visie bord met afbeeldingen en woorden die je doelen en dromen voorstellen. Plaats het bord op een plek waar je het dagelijks kunt zien.
- **Reflectie:** Besteed wekelijks tijd om je voortgang naar deze doelen te evalueren en sta stil bij hoe jouw dagelijkse acties bijdragen aan het realiseren van deze visies.

2. Kleine overwinningen

- **Doel:** Herken en vier kleine successen om je motivatie te voeden.
- **Hoe:** Schrijf elke avond drie kleine successen van de dag op.
- **Reflectie:** Hoe beïnvloeden deze successen je kijk op grotere doelen?

3. Motivatie partnerschap

- **Doel:** Bouw een ondersteunend systeem om gemotiveerd te blijven.
- **Hoe:** Werk samen met een vriend of collega om doelen te stellen en wekelijks voortgang te bespreken.
- **Reflectie:** Hoe beïnvloedt de steun en verantwoordelijkheid van een ander je voortgang?

4. De 'waarom' diepteboor

- **Doel:** Verbind je dieper met de redenen achter je doelen.
- **Hoe:** Voor elk doel, vraag jezelf vijf keer "waarom" om tot de kernmotivatie te komen.
- **Reflectie:** Voel je een sterkere verbinding met je doelen na deze oefening?

5. 'Kleine overwinningen' viering

- **Doel:** Bouw aanhoudende motivatie door het vieren van kleine successen.
- **Hoe:** Identificeer en vier dagelijks kleine overwinningen of vooruitgang richting je doelen.
- **Reflectie:** Hoe beïnvloedt het erkennen van kleine successen je motivatie op lange termijn?

Enjoy the process

6. De 'waarom ik dit doe' herinnering

- **Doel:** Veranker je motivatie in je persoonlijke 'waarom'.
- **Hoe:** Schrijf je diepste redenen op waarom je je doelen nastreeft en herlees deze wanneer je motivatie nodig hebt.
- **Reflectie:** Wat helpt je te herinneren 'waarom' je gemotiveerd blijft?

7. Inspiratiebord techniek

- **Doel:** Visualiseer je doelen en motivatie.
- **Hoe:** Creëer een visueel bord met afbeeldingen en citaten die je doelen en ambities weerspiegelen.
- **Reflectie:** Hoe beïnvloedt het zien van je inspiratiebord je dagelijkse motivatie?

8. De 'stap-voor-Stap' vooruitgangstracker

- **Doel:** Hou je vooruitgang bij en blijf gemotiveerd.
- **Hoe:** Houd een logboek bij van je dagelijkse acties richting je doelen en vier elke stap vooruit.
- **Reflectie:** Hoe helpt het bijhouden van vooruitgang je om duurzaam gemotiveerd te blijven?

9. De 'motivatie maatjes' aanpak

- **Doel:** Gebruik sociale steun om motivatie te versterken.
- **Hoe:** Partner met een vriend of collega om elkaar te motiveren en verantwoordelijk te houden voor jullie doelen.
- **Reflectie:** Wat leer je over de rol van sociale steun in het behouden van motivatie?

10. Herkader je terugval

- **Doel:** Gebruik tegenslagen als brandstof voor motivatie.
- **Hoe:** Wanneer iets mislukt, schrijf drie dingen op die je ervan leert. Richt je op groei in plaats van schuld.
- **Reflectie:** Hoe verandert deze manier van denken jouw motivatie om door te zetten?

Enjoy the process



ZELFVERTROUWEN

Enjoy the process

1. De innerlijke coach versus de innerlijke criticus

- Doel: leer onderscheid maken tussen je ondersteunende en ondermijnende gedachten.
- Hoe: schrijf gedurende een week drie situaties op waarin je jezelf bekritiseerde. noteer ernaast wat je zou zeggen als coach tegen een vriend in dezelfde situatie.
- Reflectie: wat verandert er als je met mildheid naar jezelf leert kijken in plaats van met oordeel?

2. De spiegel oefening

- Doel: versterk je zelfwaardering en positieve zelfspraak.
- Hoe: kijk elke ochtend in de spiegel en zeg drie korte zinnen die kracht uitstralen, bijvoorbeeld: "ik kan dit", "ik verdien dit", "ik ben genoeg".
- Reflectie: hoe beïnvloedt het dagelijks uitspreken van positieve woorden je houding en energie?

3. Krachtpunten inventarisatie

- Doel: vergroot je bewustzijn van je sterke kanten.
- Hoe: maak een lijst van tien situaties waarin je iets goed hebt gedaan of waarop je trots bent. noteer telkens welke kwaliteit je daarin toonde.
- Reflectie: welke patronen zie je in je successen? wat zeggen die over jouw unieke kracht?

4. De complimenten challenge

- Doel: leer waardering ontvangen zonder het weg te relativieren.
- Hoe: wanneer iemand je een compliment geeft, glimlach, zeg "dank je" en laat het even binnenkomen zonder het af te zwakken. geef zelf ook één oprecht compliment per dag.
- Reflectie: hoe voelt het om complimenten te ontvangen en te geven?

5. De comfortzone stretch

- Doel: bouw zelfvertrouwen op door kleine risico's te nemen.
- Hoe: kies elke week één activiteit die je een spannend vindt: een presentatie geven, iemand nieuw aanspreken, een moeilijke boodschap overbrengen.
- Reflectie: wat heb je geleerd je over jezelf telkens je iets doet wat je eerst niet durfde?

Enjoy the process

6. Herinner je overwinningen

- **Doel:** put kracht uit eerdere successen.
- **Hoe:** schrijf vijf momenten op waarop je iets bereikte dat eerst onmogelijk leek. beschrijf wat je dacht, voelde en deed.
- **Reflectie:** hoe helpt het herinneren van vroegere overwinningen je om nieuwe uitdagingen met meer vertrouwen aan te gaan?

7. Houding en ademhaling reset

- **Doel:** gebruik + 2CM lichaamstaal (kin/schouders/houding opwaarts) en ademhaling om je zelfvertrouwen te versterken.
- **Hoe:** sta recht, schouders open, blik vooruit. adem rustig in door je neus en uit door je mond. oefen dit enkele keren per dag, vooral vóór belangrijke gesprekken.
- **Reflectie:** merk je verschil in hoe anderen reageren wanneer je bewuster ademt en rechtop staat? Geloof me, je gaat het verschil merken.

8. Van “ik kan niet” naar “ik leer het”

- **Doel:** ontwikkel een groeimindset in plaats van zelftwijfel mindset.
- **Hoe:** telkens als je denkt “ik kan dit niet”, vervang het door “ik leer dit nog”. noteer dagelijks één voorbeeld van iets wat je beter kon doen.
- **Reflectie:** hoe verandert je zelfvertrouwen wanneer fouten kansen worden om te leren?

9. Feedback zonder angst

- **Doel:** zie feedback als hulpmiddel voor groei in plaats van kritiek.
- **Hoe:** vraag één keer per week gericht feedback aan iemand die je vertrouwt. luister zonder te verdedigen, noteer wat je eruit kunt leren.
- **Reflectie:** welke kracht ervaar je wanneer je feedback ontvangt met openheid in plaats van met angst?

10. Dagelijkse dankbaarheid en trots routine

- **Doel:** versterk je innerlijk vertrouwen door te focussen op positieve zelfwaardering.
- **Hoe:** sluit elke dag af met 3 dingen waar je trots of dankbaar voor bent.
- **Reflectie:** hoe beïnvloedt deze dagelijkse gewoonte je eigenwaarde ?

Enjoy the process



EMPATHIE

Enjoy the process

1. Actief luisteren

- **Doel:** ontwikkel het vermogen om te luisteren zonder te onderbreken.
- **Hoe:** kies één gesprek per dag waarin je je volledig richt op de ander. Luister zonder te oordelen, vat samen wat je hoorde en stel een verdiepende vraag.
- **Reflectie:** wat ontdek je over de impact van volledig aanwezig te zijn in een interactief gesprek

2. Wandel in andermans schoenen

- **Doel:** begrijp beter wat een ander doormaakt.
- **Hoe:** denk terug aan een situatie waarin iemand anders sterk reageerde. probeer jezelf in die persoon te verplaatsen en schrijf op wat hij of zij mogelijk voelde.
- **Reflectie:** hoe verandert het je oordeel wanneer je de situatie vanuit een ander perspectief bekijkt?

3. De emotie achter de woorden

- **Doel:** leer emoties herkennen die schuilgaan achter gedrag.
- **Hoe:** tijdens gesprekken, observeer niet enkel wat iemand zegt, maar ook toon, lichaamstaal en gezichtsuitdrukking. vraag jezelf af: “welke emotie hoor of zie ik hier?”
- **Reflectie:** hoe helpt het herkennen van emoties om beter te begrijpen wat iemand echt bedoelt?

4. Pauzeer je oordeel

- **Doel:** oefen om niet meteen te oordelen.
- **Hoe:** wanneer je een mening wilt vormen over iemand, neem dan een korte mentale pauze. Stel jezelf dan de vraag: “wat is er aan de hand?”
- **Reflectie:** wat merk je op wanneer je bewust ruimte laat tussen waarneming en oordeel?

5. De drie perspectieven oefening

- **Doel:** verruim je empathisch inzicht.
- **Hoe:** beschrijf een recente conflictsituatie vanuit drie standpunten: jouw perspectief, dat van de ander, en dat van een neutrale toeschouwer.
- **Reflectie:** wat leer je over hoe percepties verschillen en hoe je begrip kunt tonen zonder jezelf te verliezen?

6. Toon oprechte interesse

- **Doel:** versterk verbinding door interesse te tonen.
- **Hoe:** stel bij elk gesprek minstens drie open vragen die beginnen met wat, hoe of waarom. Luister zonder de behoefte om meteen te reageren.
- **Reflectie:** hoe voelt het voor jou en de ander wanneer er ruimte is voor echte nieuwsgierigheid?

7. De dankbare blik

- **Doel:** vergroot empathie door waardering uit te drukken.
- **Hoe:** benoem elke dag één persoon in je omgeving en schrijf op wat je aan hem of haar waardeert. deel dat ook met die persoon.
- **Reflectie:** wat doet het uiten van waardering met je relatie tot anderen?

8. Observeer zonder woorden

- **Doel:** leer signalen op te pikken die niet uitgesproken worden.
- **Hoe:** observeer gedurende vijf minuten iemand in stilte. let op lichaamshouding, energie en gezichtsuitdrukking zonder te interpreteren.
- **Reflectie:** wat leer je door aandacht te schenken aan non-verbale signalen?

9. De empathie pauze

- **Doel:** reageer bewuster in emotionele situaties.
- **Hoe:** wanneer iemand je iets vertelt dat spanning oproept, neem even een korte pauze. adem rustig in en uit voordat je reageert.
- **Reflectie:** hoe beïnvloedt die korte pauze de kwaliteit van je reactie en het gevoel van de ander?

10. Verbind door kwetsbaarheid

- **Doel:** ervaar dat empathie wederkerig is.
- **Hoe:** deel af en toe zelf iets kleins en persoonlijk over een ervaring of gevoel, zonder maskers. dat opent vaak de deur voor echte verbinding.
- **Reflectie:** hoe verandert de sfeer in gesprekken wanneer je zelf ook kwetsbaar durft zijn?

Enjoy the process



SOCIALE VAARDIGHEDEN

Enjoy the process

1. De verbindingsoefening

Doel: versterk je vermogen om contact te maken met anderen.

Hoe: begroet dagelijks bewust minstens drie mensen met oogcontact en een glimlach. neem even de tijd om écht hallo te zeggen.

Reflectie: wat merk je aan de reactie van anderen en wat doet het met je eigen energie?

2. Oefen assertiviteit

Doel: leer jezelf uitdrukken met respect voor jezelf en de ander.

Hoe: kies een situatie waarin je normaal zou zwijgen of toegeven. formuleer rustig wat jij nodig hebt met een duidelijke en kalme stem.

Reflectie: hoe voelde het om je grenzen of mening te delen zonder schuldgevoel?

3. De 'namen onthouden' oefening

- **Doel:** toon waardering door aandacht te geven aan details.
- **Hoe:** wanneer iemand zich voorstelt, herhaal zijn of haar naam in het gesprek. noteer achteraf de naam en een klein detail over die persoon.
- **Reflectie:** hoe beïnvloedt het onthouden van namen de kwaliteit van je relaties?

4. Oefen de kunst van het samenvatten

- **Doel:** verbeter je communicatie door te bevestigen dat je de ander écht wel begrijpt.
- **Hoe:** vat aan het einde van een gesprek in één zin samen wat je hoorde, bijvoorbeeld: "als ik het goed begrijp, bedoel je dat..."
- **Reflectie:** hoe reageren mensen wanneer ze merken dat je hen hebt begrepen?

5. Non-verbale congruentie

- **Doel:** zorg dat je lichaamstaal overeenstemt met wat je zegt.
- **Hoe:** observeer jezelf in gesprekken of vraag feedback. let op je houding, toon en gezichtsuitdrukking. oefen om open en ontspannen te communiceren.
- **Reflectie:** wanneer voel je dat jouw boodschap krachtiger overkomt door vooral te letten op hoe je toont wat je zegt?

Enjoy the process

6. De samenwerkingstest

- **Doel:** verbeter samenwerking en vertrouwen binnen een team.
- **Hoe:** stel voor een korte taak samen te doen met iemand met wie je weinig contact hebt. focus op luisteren, verdelen en samen afronden.
- **Reflectie:** wat leer je over samenwerking en vertrouwen door doelgericht samen te werken?

7. Feedback geven met impact

- **Doel:** leer constructieve feedback geven die motiveert in plaats van kwetst.
- **Hoe:** gebruik de formule: beschrijf gedrag, benoem het effect, stel een positieve intentie voor.
- **Reflectie:** hoe verandert de sfeer wanneer feedback vanuit respect en groei wordt gegeven?

8. Oefen small talk met betekenis

- **Doel:** maak contact op een natuurlijke en ontspannen manier.
- **Hoe:** start kleine gesprekken bij de koffie, in de winkel of met collega's. stel oprechte vragen en toon nieuwsgierigheid.
- **Reflectie:** wat merk je op aan het gemak waarmee contact ontstaat als je met interesse luistert?

9. De teamenergie scan

- **Doel:** versterk je bewustzijn van groepsdynamiek.
- **Hoe:** observeer tijdens overleg of samenwerking de sfeer in het team. noteer wie energie brengt, wie energie verliest en wat jij kunt bijdragen aan balans.
- **Reflectie:** hoe kun jij met kleine acties de teamenergie positief beïnvloeden?

10. Verbindend afsluiten

- **Doel:** sluit gesprekken en vergaderingen op een positieve manier af.
- **Hoe:** eindig elk overleg of gesprek met een korte waardering: "fijn dat je dit deelde" of "ik waardeer je inzet vandaag."
- **Reflectie:** wat verandert er in relaties en sfeer wanneer je bewust positief afrondt?

PROFICIAT MET HET AFRONDEN VAN JE REIS NAAR MEER ZELFINZICHT EN EMOTIONELE KRACHT

Je hebt het gedaan!

Je hebt de oefeningen gekozen die voor jou het verschil maken, en ze met aandacht toegepast. Zestig momenten van bewustzijn, groei en reflectie.

Niet om te bewijzen dat je 'klaar' bent, maar om te ontdekken dat echte groei nooit stopt. Dit praktijkboek is dan ook geen eindpunt. Het is een metgezel, een stille reminder dat leiderschap niet draait om perfectie, maar om verbinding. Verbinding met jezelf. Met je team. Met de mensen die elke dag een stukje van jouw verhaal mee vormgeven.

Soms lukt het, soms niet. En dat is oké.

Want emotionele intelligentie gaat niet over foutloos zijn, maar over echt zijn. Over durven voelen, luisteren, ademen... en opnieuw beginnen.

Blijf oefenen.

Blijf nieuwsgierig.

Blijf mens.

Want daar, precies daar, begint écht leiderschap.

Vanuit het hart, met respect en vertrouwen,

Frank Segers

WWW.FRANKSEGERS.BE
INFO@FRANKSEGERS.BE



**LEAD YOURSELF
FIRST *and*
THE WORLD
will FOLLOW**

INSPIRATION