

EMOTIONEEL INTELLIGENT LEIDERSCHAP

Van zelfinzicht naar
invloed, de kunst van
verbindend leiderschap

FRANK SEGERS

AUTEUR VAN DE BESTSELLER "IMPACT"



EMOTIONEEL INTELLIGENT LEIDERSCHAP

Van zelfinzicht naar
invloed, de kunst van
verbindend leiderschap

© Frank Segers

2025 – Frank Segers

NUR 801

ISBN 978-94-6511-530-6

*"Het is niet wat het boek kost,
het is wat het jou kost als je het niet leest."*

Jim Rohn

INHOUDSTAFEL

| | |
|--|------------|
| Ambitie van het boek | 4 |
| EMOTIONEEL INTELLIGENT LEIDERSCHAP BEGRIJPEN | 6 |
| Iedereen is een natuurlijk leider | 7 |
| EQ, hart van natuurlijk leiderschap | 8 |
| Mijn reis naar natuurlijk leiderschap | 8 |
| Het belang van EQ voor de leiders van morgen | 10 |
| EQ met een vleugje grinta | 11 |
| Jouw reis naar EQ-meesterschap en natuurlijk leiderschap | 14 |
| Natuurlijk leiderschap in het dagelijks leven | 16 |
| Het versterken van je EQ kan je leren | 17 |
| IQ en EQ: een onafscheidelijk duo bij: | 18 |
| • Besluitvorming | 19 |
| • Technologische innovatie | 22 |
| • Teamdynamiek en samenwerking | 24 |
| • Motivatie en inspiratie | 28 |
| • Stress en tegenslagen | 31 |
| • Persoonlijke groei | 34 |
| • Innovatie en creativiteit | 36 |
| DE 6 KERKWAALITEITEN VAN EEN NATUURLIJKE LEIDER | 38 |
| 1. Zelfbewustzijn, 'de spiegel van de ziel' | 45 |
| 2. Zelfbeheersing, 'de meester van je emoties' | 55 |
| 3. Motivatie, 'de kracht achter geluk en succes' | 73 |
| 4. Zelfvertrouwen, 'onmisbare pijler van leiderschap' | 89 |
| 5. Empathie, 'de brug naar menselijke connectie' | 115 |
| 6. Sociale vaardigheden, 'sleutel tot betekenisvolle relaties' | 127 |
| Slotgedachten: de kracht van emotionele intelligentie | 142 |
| Bedankt vanuit het hart, met respect | 144 |
| Wie is Frank Segers | 147 |
| Sterke leiders, sterke verhalen | 149 |

DE AMBITIE VAN DIT BOEK

*"De allergrootste investering die je kunt doen,
is investeren in jezelf.
Voortdurend leren is de weg naar succes
en persoonlijke vervulling."*

Robin Sharma

Allereerst wil ik je oprecht bedanken voor je interesse in mijn boek. Het is voor mij een eer om deze reis van emotionele intelligent leiderschap met je te mogen delen. Deze reis is méér dan alleen een verzameling van concepten en technieken. Het is ook een pad dat ik, net zoals jij, heb bewandeld. Want ook ik werd vanuit mijn levenslijn geconfronteerd met mijn eigen twijfels en persoonlijke uitdagingen.

In dit boek streef ik naar het vinden van een evenwicht. Een evenwicht tussen mijn openhartigheid en de kernprincipes van emotionele intelligentie, die essentieel zijn voor effectief emotioneel intelligent en natuurlijk leiderschap. Ik richt mijn aandacht vooral op de universele principes en inzichten die iedereen kunnen helpen richting meer inzicht, balans, geluk en succes.

Op een praktische en no nonsens manier wil ik je tonen hoe ook jij je emotionele intelligentie kan aanscherpen en de kernkwaliteiten kan versterken die van jou een emotioneel intelligente persoonlijkheid maken.

In het eerste deel neem ik je mee naar de kern van natuurlijk leiderschap. Je zal ontdekken dat er ook in jou een natuurlijke leider zit. Om die leider in je tot leven te wekken, is een grote dosis aan emotionele intelligentie de sleutel.

Je zal merken dat naast een basis aan intelligentie (IQ) vooral een overdosis aan emotionele intelligentie (EQ) nodig zijn voor de leiders van vandaag en morgen die de mens, hun team en hun relaties centraal zetten.

Gekoppeld aan vastberadenheid ("grinta") zullen je acties, woorden en beslissingen een positieve impact hebben op de groei, het succes en de positiviteit van jezelf, je medewerkers, je team en je organisatie.

Hoe je je EQ kan ontwikkelen, versterken en doen groeien zet ik uiteen in deel 2: de 6 kernkwaliteiten van de natuurlijke leider. Als leider wordt er veel van je verwacht. Je zet de doelen uit, je geeft richting en je zorgt voor je team, zakelijke en persoonlijke relaties en je organisatie.

De uitdagingen die voor je liggen, zijn groot en vragen het beste van jezelf. Je zal je kwaliteiten moeten tonen om een inspirerend leider te zijn die wordt gevolgd. Een echte leider herken je aan zijn of haar volgers.

Welke kwaliteiten je nodig hebt, hoe je die kan ontwikkelen en praktisch kan toepassen, laat ik je ook ontdekken aan de hand van inspirerende voorbeelden. Zo zullen de 6 kernkwaliteiten van de emotioneel intelligente leider: zelfbewustzijn, zelfbeheersing, motivatie, zelfvertrouwen, empathie en sociale vaardigheden je kompas zijn op weg naar meer impact op jezelf en anderen, naar meer groei en succes in je persoonlijke en zakelijke leven.

Ik wens je een goede reis.

Frank

EMOTIONEEL
INTELLIGENT
LEIDERSCHAP
BEGRIJPEN

NATUURLIJK LEIDERSCHAP EN HET BELANG VAN EQ

WAT IS NATUURLIJK LEIDERSCHAP?

“Iedereen die ademt, is een geboren leider.
Puur leiderschap zit in ieder van ons.”

Laat me allereerst duidelijkheid scheppen over wat natuurlijk leiderschap voor mij betekent. Natuurlijk leiderschap gaat veel verder dan formele titels, rangen en posities. Het beperkt zich niet tot bedrijfskantoren en vergaderruimtes; het zit verscholen in de kleine momenten van ons dagelijkse leven. Iedereen kan een leider zijn, zowel op de werkvloer als in een persoonlijke omgeving.

IEDEREEN IS EEN NATUURLIJKE LEIDER

Geïnspireerd door het credo van het sportmerk Nike, dat stelt dat iedereen die ademt een atleet is, geloof ik op dezelfde manier dat iedereen die ademt ook het potentieel heeft om een natuurlijk leider te zijn. Dit potentieel is een intrinsieke menselijke capaciteit, niet slechts een theoretisch concept, maar eerder een levenshouding, een manier van zijn.

Het vereist ook dat we dagelijks acties ondernemen en beslissingen maken die niet alleen ons eigen leven, maar ook dat van anderen diepgaand kunnen veranderen. Door ons de principes van emotioneel intelligent leiderschap eigen te maken en deze verder te ontwikkelen, ontsluiten we het potentieel om uitzonderlijke persoonlijkheden te worden. De kern hiervan ligt in het effectief hanteren van emotionele intelligentie, ofwel EQ.

HET HART VAN NATUURLIJK LEIDERSCHAP: EQ

Emotionele intelligentie, of 'EQ', vormt de basis van natuurlijk leiderschap. Het verscherpt ons bewustzijn van zowel onze eigen emoties als die van anderen, waardoor we in diverse situaties op een passende en empathische wijze kunnen reageren. Emotionele intelligentie omvat zelfbewustzijn, zelfbeheersing, motivatie, zelfvertrouwen, empathie en sociale vaardigheden. Deze zijn allen cruciaal voor het ontsluiten van ons ware potentieel. Net zoals gezonde voeding essentieel is voor ons lichaam, is EQ onmisbaar voor onze geestelijke gezondheid.

MIJN REIS NAAR NATUURLIJK LEIDERSCHAP

"Mensen met een hoog niveau van emotionele intelligentie kennen zichzelf goed, beheren hun emoties, zijn empathisch en beschikken over sterke sociale vaardigheden. Ze presteren beter, zijn succesvol en zeer gelukkig."

Daniel Goleman

Ons leven wordt niet zozeer gedefinieerd door de gebeurtenissen die ons overkomen, maar door hoe we op deze gebeurtenissen reageren. Deze wijsheid, oorspronkelijk geuit door de Griekse filosoof Epictetus, vormt de kern van mijn verhaal.

Mijn reis naar emotionele intelligentie was doordrenkt met leermomenten. Deze reis, met alle ups en downs, bracht me tot de inzichten die ik nu met jou wil delen. Stap voor stap baande ook ik mij een weg naar een authentieke, empathische, invloedrijke en inspirerende levensstijl. Die van een natuurlijk leider.

Geïnspireerd door het boek 'Emotionele intelligentie' van Daniel Goleman wil ik illustreren hoe deze filosofie ook mijn leven op jonge leeftijd heeft beïnvloed en vormgegeven.

GEBREK AAN EMOTIONELE ONDERSTEUNING

Ik ben geboren en getogen in Antwerpen en bracht het meeste van mijn jeugd door in de kapperszaak van mijn ouders. Hun drukke levens lieten weinig ruimte voor emotionele ondersteuning. Vol goede intenties overlaadden ze me met materiële zaken, maar die konden het gebrek aan emotionele affectie helaas niet goedmaken. Ik worstelde met mijn identiteit, ambities en zelfbeeld en diep in mij broedde een alsmaar groter wordende eenzaamheid. Bovendien hoopten mijn ouders dat ik ooit ook kapper zou worden, een droom die helemaal geen deel uitmaakte van mijn innerlijke drijfveren en toekomstplannen. Het resultaat? Talloze conflicten met mijn ouders, een rebelse fase én een vroegtijdige schooluitval. Helaas kreeg mentale gezondheid bij jongeren toen heel wat minder aandacht dan vandaag de dag.

VERANDERING OP TIL: OP WEG NAAR EMOTIONELE INTELLIGENTIE

Op mijn tweeëntwintigste en in een periode waar mijn zelfbeeld op een zeer laag pitje stond nam ik deel aan een workshop van bedrijfspsycholoog Gilbert Willems. En dat werd een absoluut keerpunt in mijn leven. De daaropvolgende twintig jaar stonden volledig in het teken van persoonlijke groei en zelfontdekking, mede onder begeleiding van Gilbert. Met vallen en opstaan versterkte ik mijn zelfvertrouwen en ontdekte ik mijn sterktes en werkelijke passies. Gilbert zijn ondersteuning en mijn aangeboren talent voor emotionele intelligentie droegen allemaal bij tot wie ik vandaag ben en waar ik nu sta.

Als mentor en coach mocht ik de afgelopen 35 jaar meer dan 38.000 mensen begeleiden richting de persoon en professional die ze altijd al wilden zijn. Anderen mogen gidsen naar hun passie, geluk en succes, zonder iets terug te verwachten, is wat ik vind het grootste geschenk in mijn leven. Zoals je hebt gemerkt, was ook mijn pad naar natuurlijk leiderschap absoluut

niet rechtlijnig. Nee, het was bezaaid met twijfels en uitdagingen. Gelukkig ontdekte ik gaandeweg emotionele intelligentie (EQ) én de kracht ervan.

Emotionele intelligentie was de sleutel tot mijn eigen potentieel en succes. Ik besepte bovendien dat ik ook anderen de goeie weg op kon sturen, niet door mijn eigen wil of mening op te leggen, maar door hen te begrijpen en bekrachtigen. Ik legde een reis af van zelfontdekking naar zelfrealisatie. Een reis die me tot het inzicht bracht dat het opnemen van natuurlijk leiderschap niet alleen voor de formele en benoemde leiders is, maar voor werkelijk iedereen. In zijn meest natuurlijke vorm is leiderschap een universele en menselijke eigenschap, net zoals ademen.

HET BELANG VAN EQ VOOR DE LEIDERS VAN MORGEN

Recent verzorgde ik een online training voor een groep van 50 getalenteerde studenten van de KU Leuven. Daar kwam het belang van emotionele intelligentie in het hedendaagse onderwijs sterk tot uiting. Wat bleek was dat deze training voor de studenten een openbaring was en een intense tocht naar zelfontdekking. De deelnemers waren lovend over hoe de sessie hun blik had verruimd en hen praktische EQ-tools bood die onmisbaar zijn in zowel hun persoonlijke als professionele leven.

Deze jonge, vooruitstrevende academici waren dan ook unaniem in hun feedback: de workshop over emotionele intelligentie bood hen aha-momenten die tot dan toe ontbraken in hun reguliere studieprogramma's, waardoor een nieuwe dimensie aan hun educatieve ervaring werd toegevoegd. Deze reacties ontmaskerden voor mij dan ook een nog steeds significant tekort in ons huidige onderwijssysteem: namelijk teveel aandacht op het intellectuele maar te weinig aandacht voor de ontwikkeling van hun emotionele intelligentie, communicatie en andere sociale vaardigheden.

Deze ervaring leerde mij dat emotionele intelligentie dringend een centrale plek moet krijgen binnen het onderwijscurriculum. Emotionele intelligentie is geen overbodige luxe, maar een cruciale vaardigheid. Het is dan ook tijd dat onderwijsinstellingen deze realiteit erkennen én emotionele intelligentie omarmen als een essentiële pijler van modern onderwijs. We moeten ons niet alleen richten op het ontwikkelen van academische vaardigheden of technische kennis, maar evenzeer op het vormen van volwaardige, empathische en zelfbewuste individuen. Slimme koppen die klaar zijn om de complexe uitdagingen van onze tijd het hoofd te bieden. Kortom: de leiders van morgen.

EQ MET EEN VLEUGJE 'GRINTA'

"De ware kracht van grinta ligt in de bereidheid om te vechten, door te zetten en nooit op te geven, zelfs als de omstandigheden tegenzitten."

Ayrton Senna

'Grinta'. Het is Italiaans voor 'strijdbaarheid' of 'vastberadenheid' en symboliseert de onverzettelijke drang om te overwinnen. Deze kwaliteit is onontbeerlijk, of je nu de eindmeet van een marathon wil behalen, een elegante golfslag in de vingers probeert te krijgen of jouw emotionele intelligentie tracht te verfijnen. In de hedendaagse wereld, waar veranderingen en onzekerheden alomtegenwoordig zijn, is grinta enorm waardevol. Meer zelfs, het is cruciaal. Als fervente recreatieve loper en golfer heb ik aan den lijve ondervonden hoe belangrijk grinta is in zowel sport als het dagelijkse leven. Elke marathon en elke golfswing vormen niet alleen een fysieke beproeving, maar vooral ook een mentale. Deze uitdagingen leerden me dat de ware essentie van grinta schuilt in de kracht om door te zetten, zelfs als het einddoel onhaalbaar lijkt.

GRINTA IN EEN WERELD VOL VERANDERING

Sinds de schokkende gebeurtenissen van 11 september 2001 heeft de wereld een reeks ongekennde uitdagingen gezien. Onze percepties van stabiliteit en veiligheid zijn fundamenteel en voorgoed veranderd. We bevinden ons in een tijdperk van voortdurende transformatie, waarin het onverwachte de nieuwe norm is geworden. Expect the unexpected. Bovendien ligt de COVID-pandemie nog vers in het geheugen en worden we momenteel geconfronteerd met een klimaat- en biodiversiteitscrisis. Deze uitdagingen vormen torenhoge golven die onze wereld op zijn grondvesten doen schudden.

Die schokken vragen om natuurlijke leiders die niet alleen met hun hoofd denken, maar ook met hun hart. Net zoals een ervaren kapitein zijn schip door stormachtige zeeën leidt, vereist natuurlijk leiderschap in deze tijden een diepgaand begrip van grinta en emotionele intelligentie. Door onze emotionele intelligentie te verbinden met onze grinta, trotseren we uitdagingen met glans. Denk daarbij aan een oud bos dat door een storm wordt getroffen. Hoewel vele bomen vallen, biedt dit ruimte voor nieuw leven, voor nieuwe soorten om te groeien. Zo is het ook met onze huidige maatschappij. De 'storm van verandering' biedt ons de kans om nieuwe manieren van denken te omarmen.

GRINTA EN EMOTIONELE INTELLIGENTIE

In onze huidige, onvoorspelbare wereld is grinta meer dan ooit nodig. Het fungeert als een kompas waarmee we kunnen navigeren door onzekere tijden met vastberadenheid en doelgerichtheid. In deze wankele tijden is ons onwankelbare doorzettingsvermogen, onze grinta, de meest waardevolle bondgenoot. Het is grinta die ons door de moeilijkste momenten heen loodst en die ons zelfbegrip, empathie en aanpassingsvermogen aanscherpt. Met grinta als onze drijfveer, beschouwen we uitdagingen niet langer als hindernissen, maar vooral als kansen. Voor vandaag en morgen.

Emotionele intelligentie en grinta samen vormen een onklopbaar duo. Ze gelden als de basis voor professionele, persoonlijke en sociale groei. Ze stellen ons in staat om inspirerend leiderschap te tonen in een wereld die schreeuwt om authentieke en betrokken natuurlijke leiders. Dankzij EQ en grinta kunnen we positieve, blijvende en diepgaande verandering initiëren. We kunnen een toekomst en samenleving bouwen boordevol compassie, veerkracht en een collectieve toewijding aan verbetering.

Door onze emotionele intelligentie te omarmen en onze innerlijke grinta te voeden, bewapenen we onszelf voor de onvoorspelbare reis die voor ons ligt. Dit dynamische duo stelt ons in staat om doorheen de complexiteit van de hedendaagse wereld te fietsen.

Niet als passieve toeschouwers, maar als actieve deelnemers die bereid zijn om de mouwen op te stropen en aan de slag te gaan. Zo wordt elke uitdaging een stapsteen naar groei en elke crisis een kans om ons ware potentieel te onthullen.

VAN SCHADUW NAAR LICHT: MALALA YOUSAFZAI'S MOEDIGE REIS

In de heuvelachtige landschappen van Pakistan, waar meisjesonderwijs vaak als onbelangrijk werd beschouwd, stond Malala Yousafzai op als een baken van hoop en verandering. In een omgeving waar de Taliban meisjes weghield van scholing, besloot Malala dat stilte geen optie was. Op vijftienjarige leeftijd stond Malala al bekend om haar hardnekkige strijd voor onderwijs en gelijke rechten.

Haar moed om zich uit te spreken in een klimaat van angst en onderdrukking was niet alleen een daad van fysieke moed, maar ook van immense emotionele intelligentie en grinta. Ze begreep de emoties en behoeften van haar gemeenschap en was in staat deze om te zetten in krachtige woorden en acties. Haar strijd nam echter een dramatische wending toen ze in 2012 door de Taliban in het hoofd werd geschoten.

Deze brutale aanslag, bedoeld om haar pleidooi te stoppen, vergrootte haar invloed en impact alleen nog meer. Malala's vermogen om empathie en vastberadenheid te tonen, zelfs in het aangezicht van persoonlijk gevaar, is een getuigenis van haar diepe emotionele intelligentie. Na haar herstel werd Malala een wereldwijd symbool voor vreedzaam protest en de kracht van onderwijs. Haar verhaal is niet alleen een voorbeeld van een onwrikbaar geloof in een missie; het toont ook aan dat je de meest uitdagende emoties - angst, pijn, onzekerheid - kunt omzetten in een bron van kracht en inspiratie.

Malala's impact en grinta strekt zich uit ver voorbij de grenzen van haar eigen land. Ze heeft wereldwijd mensen van alle leeftijden geïnspireerd om op te komen voor hun rechten en voor wat zij geloven dat juist is. Haar verhaal laat zien hoe emotionele intelligentie - de kunst om emoties van onszelf en anderen te begrijpen en verwerken - een onmisbare kracht is in de strijd voor rechtvaardigheid en verandering. Ze herinnert ons eraan dat puur leiderschap niet gaat over macht, maar vooral over zelfvertrouwen, moed, vastberadenheid en menselijkheid.

JOUW REIS NAAR EQ-MEESTERSCHAP EN NATUURLIJK LEIDERSCHAP

Mijn benadering van natuurlijk leiderschap is meer dan een filosofie; het is een manier van leven die voor elk van ons haalbaar is, ongeacht onze rol of status. De kern van echt leiderschap, zoals ik dat zie, schuilt in de impact die we dagelijks kunnen hebben met onze acties, onze woorden en de beslissingen die we nemen. Dit soort leiderschap zit verweven in onze interacties en keuzes en vertegenwoordigt een weerspiegeling van ons diepste zelf. Door de principes van emotionele intelligentie te verinnerlijken, empoweren we niet alleen onszelf, maar kunnen we ook anderen gidsen door het leven.

Natuurlijk leiderschap draait om het uitoefenen van invloed met een basis van authenticiteit. Het erkent dat zelfs de meest subtiele gebaren of ogenschijnlijk kleine beslissingen een enorme impact kunnen hebben. Deze visie transformeert elk moment in een kans om te inspireren, te leiden en een positieve bijdrage te leveren aan onze omgeving. Het ontsluit een vermogen om positieve verandering teweeg te brengen in de levens van de mensen om ons heen — of dit nu onze gezinsleden, vrienden of collega's zijn.

DE KRACHT VAN EQ TER ONTWIKKELING VAN JE NATUURLIJK LEIDERSCHAP

Het "World Economic Forum" geeft aan dat het ontwikkelen van je EQ behoort tot de top-10 vaardigheden die nodig zijn voor persoonlijk en professioneel succes en dat de wereldwijde vraag naar EQ vaardigheden de volgende jaren exponentieel zal stijgen. Door de jaren heen heb ook ik geleerd dat emotionele intelligentie een onmisbare skill is. Het is ontzettend belangrijk om gevoelens te begrijpen en te beheersen, zowel voor je persoonlijke als professionele succes. Emotionele intelligentie gaat daarbij niet over 'slim zijn'; Het gaat over je eigen emoties en die van anderen kunnen aanvoelen en er gepast op reageren. Het resultaat is dat je beter met mensen kan interageren, problemen uit de weg ruimen en een positieve sfeer creëren, zowel thuis als op je werk. Je wordt een ware 'natuurlijke leider' en je gaat op een correcte manier om met mensen en situaties. Je bent empathisch, zelfbewust, respectvol én attent voor de gevoelens van anderen, wat zorgt voor sterkere relaties en positievere vibes, waar je ook bent. Emotionele intelligentie transformeert jou tot iemand die niet alleen inspireert met goede ideeën of vakkennis, maar die ook verbluft door je menselijke aanpak. Je laat mensen zien dat je om hen geeft, hen aanvaardt en hen begrijpt. Je bouwt een betrokken en gemotiveerd netwerk rond je dat stevast samen naar doelen toewerkt. Je beschikt over een sterke aantrekkingskracht voor mensen.

NATUURLIJK LEIDERSCHAP IN HET DAGELIJKSE LEVEN

In dit boek zullen we samen verkennen hoe natuurlijk leiderschap zich manifesteert in het dagelijkse leven. Van professionele omstandigheden tot gezinssituaties, van persoonlijke doelen tot sociale inspanningen. Je zal zien dat het cultiveren van je EQ je kan helpen om een authentieke en inspirerende protagonist te worden in je eigen leven en dat van anderen. Er zijn enkele manieren waarop we natuurlijk leiderschap kunnen integreren in onze levens:

1. Op het werk

Initiatief nemen, hulp bieden aan collega's en zoeken naar manieren om processen en systemen te verbeteren, zelfs als dit buiten je formele rol valt.

2. In gemeenschappen

Je inzetten voor maatschappelijke kwesties, anderen helpen en je vaardigheden gebruiken om een positieve impact te maken in je gemeenschap.

3. In persoonlijke relaties

Actief luisteren naar anderen, kracht en steun bieden aan vrienden en familie.

4. In zelfontwikkeling

Naar persoonlijke groei streven door voortdurend te leren, nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en jezelf uit te dagen om buiten je comfortzone te treden.

HET VERSTERKEN VAN JE EQ KAN JE LEREN

Met dit boek hoop ik een boost te geven aan jouw zelfkennis, persoonlijke ontwikkeling, inzichten en het versterken van je sociale vaardigheden. Je zult ontdekken dat emotionele intelligentie veel meer omvat dan een reeks vaardigheden. Het vertegenwoordigt

een levenslange verbintenis aan zelfverbetering en groei. Het is een continu proces van leren, aanpassen en vooruitgaan. Het goede nieuws? Practice makes perfect! Net zoals je je spieren kan versterken door training, kan je emotionele intelligentie ontwikkelen door oefening. Knowledge is power, maar kennis komt pas écht tot leven als je ze toepast door middel van je EQ.

Ik nodig je uit om dit boek te zien als een gids en een metgezel op je pad naar emotionele intelligentie. Een pad waarop je voldoening en succes zal vinden. Een pad waarop jouw emoties geen obstakels zijn, maar krachtige bondgenoten om jezelf en anderen te inspireren en te versterken. Een pad waarop jouw relaties kunnen groeien en bloeien, zowel in een persoonlijke als professionele context.

EQ, JOUW KOMPAS VOOR NATUURLIJK LEIDERSCHAP

Als lezer van dit boek ben je dus als een ontdekkingsreiziger op de drempel van een nieuw terrein. Jouw ontwikkeling in emotionele intelligentie is zoals het aanleren van een nieuwe taal – een taal die je in staat stelt om op een dieper niveau te communiceren met jezelf en te verbinden met anderen. Je bent meer dan een passieve toeschouwer. Je bent een actieve deelnemer in de vorming van een nieuwe, meer empathische en verbonden wereld.

Waar je je nu ook bevindt in je leven, weet dat er reeds een natuurlijk leider in jou is verborgen. Door je emotionele intelligentie te omarmen, zul je niet alleen jezelf transformeren, maar ook de wereld om je heen ten goede veranderen. Laten we nu samen deze tocht aanvangen naar authentiek leiderschap, stap voor stap.

IQ EN EQ: EEN ONAFSCHEIDELIJK DUO

*"IQ brengt ons naar de maan,
EQ zorgt ervoor dat we veilig terugkomen."*

Als we spreken over intelligentie in de traditionele zin van het woord, verwijzen we uiteraard vaak naar het 'intellectuele quotiënt' (IQ). Dit meet de cognitieve vaardigheden van een persoon. Het is gericht op logica, wiskunde, verbaal begrip en geheugen.

'Emotionele intelligentie' (EQ) richt zich anderzijds op het vermogen om emoties in zichzelf en anderen te herkennen, te begrijpen en te managen. In het labyrint van leiderschap vormen IQ en EQ twee verschillende kompassen die ons leiden.

Om natuurlijk leiderschap te ontwikkelen, is het belangrijk om zowel de analytische scherpheid van IQ als de empathische diepgang van EQ te bezitten. Terwijl IQ ons helpt navigeren door technische complexiteiten en problemen, zorgt EQ voor de menselijke verbinding die essentieel is om anderen te inspireren en te motiveren. In een meer educatieve benadering kunnen we stellen dat IQ staat voor 'hard skills' en EQ voor 'soft skills'.

Dit concept wordt prachtig geïllustreerd in Simon Sineks invloedrijke boek 'Start With Why'. De combinatie van IQ en EQ zorgt ervoor dat mensen niet alleen begrijpen wat ze moeten doen en hoe, maar toont hen ook het 'waarom' achter hun acties. Sinek benadrukt dat we een diepere betekenis in ons werk moeten vinden, iets dat we als een leider met zowel veel intelligente als emotionele vaardigheden kunnen ondersteunen.

Laten we verkennen op welke 7 domeinen IQ en EQ best gecombineerd worden voor een succesvol resultaat. Door beide intelligenties samen te brengen, kunnen natuurlijke leiders onder andere (1) correcte beslissingen maken, (2) de ethische impact

van technologie inschatten, (3) een team versterken en samenwerking bevorderen, (4) teamleden inspireren en motiveren, (5) stress en tegenslagen omzeilen, (6) persoonlijke groei stimuleren en (7) innovatie en creativiteit naar boven brengen.

DOMEIN 1: BESLUITVORMING

In het complexe proces van besluitvorming spelen zowel IQ als EQ een fundamentele rol, elk met een eigen unieke bijdrage. Van analist tot navigator.

IQ, 'DE SCHERPE ANALIST'

Aan de ene kant is er IQ, 'de scherpe analist', in de kunst van besluitvorming. Stel je IQ voor als een schaakmeester: bedachtzaam, analytisch en strategisch. In de wereld van besluitvorming, benut deze schaakmeester zijn vaardigheden om elk aspect van een situatie grondig te analyseren. Net zoals een schaakmeester elke mogelijke zet overweegt, neemt een leider met een hoog IQ alle beschikbare informatie nauwkeurig onder de loep. Hij/zij denkt vooruit en plant strategisch. Deze analytische benadering is vooral cruciaal bij het aanpakken van technische of complexe problemen, waar een duidelijke en feitelijke route naar de oplossing nodig is.

Een dergelijke rationele en logische benadering zorgt voor weloverwogen beslissingen.

EQ, 'DE EMPATHISCHE NAVIGATOR'

Aan de andere kant staat EQ, 'de empathische navigator', die een cruciale rol speelt in het herkennen en navigeren van de emotionele dimensies van besluitvorming. Een leider met een hoog EQ is als een kapitein die niet alleen het schip bestuurt maar

ook de windrichting en de golven van menselijke emoties begrijpt. Deze navigator is in staat om te anticiperen en te reageren op de emotionele reacties binnen een team of organisatie. Hij begrijpt dat beslissingen niet alleen zakelijke gevolgen hebben, maar ook emotionele golven teweegbrengen. Dit inzicht stelt de EQ-leider in staat om de impact van beslissingen op mensen te evalueren en te beheersen. Dit is essentieel voor het handhaven van harmonie, motivatie en teamgeest.

DE DYNAMIEK TUSSEN IQ EN EQ

In de ideale situatie werken deze twee dimensies – IQ en EQ – harmonieus samen in besluitvorming. De scherpe analytische vaardigheden van de 'schaakmeester' gecombineerd met het empathische inzicht en de navigatievaardigheden van de 'scheepskapitein' zorgen voor een evenwichtige, alomvattende aanpak.

Dit stelt leiders in staat om beslissingen te nemen die niet alleen logisch en goed onderbouwd zijn, maar ook rekening houden met menselijke behoeften en emoties. Dit evenwicht is cruciaal in het leiden van succesvolle, veerkrachtige en samenhangende teams en organisaties.

**Transformatie vanuit mijn coachingpraktijk:
"Een zachte overgangperiode verwezelijken"**

Een verhaal vanuit mijn eigen praktijk die dit verduidelijkt, is dat van een CEO die besloot een afdeling te sluiten wegens financiële bezuinigingen – een beslissing die voornamelijk gebaseerd was op rationele, IQ-gedreven overwegingen. Echter, door zijn sterke emotionele intelligentie in te zetten, begreep hij de diepe impact die deze beslissing zou hebben op zijn medewerkers. Om de situatie te verzachten, zocht hij naar manieren om de overgang voor iedereen soepeler te maken. Ik adviseerde hem om te kiezen voor een transparante communicatie met zijn personeel over de redenen achter de sluiting en om openlijk de beschikbare ondersteuningsopties te bespreken. Hij faciliteerde daarbij ook herplaatsingsmogelijkheden binnen andere delen van het bedrijf voor de getroffen werknemers. Deze benadering toonde ten opzichte van zijn medewerkers duidelijk aan dat hij niet alleen de balans tussen logische besluitvorming en menselijke gevoelens erkende, maar deze ook ten zeerste respecteerde. Zowel IQ als EQ zijn essentieel in elke beleidsbeslissing, elke keuze, en in alle professionele én persoonlijke verhalen.

DOMEIN 2: TECHNOLOGISCHE INNOVATIE

We kunnen er niet omheen dat de wereld elke dag steeds slimmer wordt en dat technologische innovatie elke dag nieuwe hoogtepunten bereikt. De toenemende symbiose van mens en technologie kenmerkt onze moderne wereld en deze trend zal naar verwachting alleen maar sterker worden in de toekomst. Het World Economic Forum heeft ook hier recentelijk benadrukt dat mens en technologie ook in de nabije toekomst onlosmakelijk verbonden zullen zijn met elkaar.

IQ, 'HET LOGISCHE MEESTERBREIN'

In dat licht is IQ het 'logische meesterbrein', het ontspruit het ene na het andere nieuwe snufje. Machines leveren reeds cognitieve en fysieke topprestaties, máár missen nog steeds fundamentele vaardigheden zoals creativiteit, empathie en emotioneel inzicht.

EQ, 'DE BEWAKER VAN ETHIEK'

Daarom is EQ, 'de bewaker van ethiek', onmisbaar in dit verhaal. Naarmate technologie geavanceerder wordt en meer taken overneemt, worden de 'unieke' menselijke vaardigheden steeds waardevoller. Emotionele intelligentie, met zijn focus op zelfbewustzijn, empathie, en interpersoonlijke relaties, valt ontegenzeggelijk in deze categorie. De blend van mens en technologie brengt namelijk nieuwe uitdagingen en ethische vraagstukken met zich mee. Hoe we omgaan met zaken als privacy, autonomie en technologie vereist een diep begrip van menselijke waarden en emoties.

HET BELANG VAN IQ EN EQ

Leiders en professionals die emotioneel intelligent zijn, zullen beter uitgerust zijn om deze vraagstukken op te lossen. Dankzij hun vaardigheden kunnen ze rekening houden met zowel technologische mogelijkheden als menselijke behoeften en gevolgen. Terwijl technologische vaardigheden en kennis cruciaal blijven, wordt het steeds duidelijker dat 'zachte' vaardigheden zoals emotionele intelligentie essentieel zijn voor succes in de 21e eeuw.

Deze vaardigheden stellen individuen in staat om effectief samen te werken, innovatieve oplossingen te bedenken voor complexe problemen en technologie op een meer humane en ethische manier te benaderen. In dit opzicht wordt het cultiveren van emotionele intelligentie niet alleen wenselijk, maar noodzakelijk voor persoonlijk succes, professionele groei en het welzijn van onze samenleving als geheel.

TECHNOLOGIE MET EEN HART: EQ IN SILICON VALLEY

Silicon Valley, lang beschouwd als het epicentrum van technologische innovatie en ondernemerschap, staat aan de vooravond van een significante transformatie. Het is niet langer alleen een fysieke locatie of een hub voor technologische vooruitgang, maar evolueert tot een broedplaats voor een nieuwe manier van denken en werken. Reid Hoffman, medeoprichter van LinkedIn, ziet Silicon Valley daarbij als een 'mindset' van onbegrensde mogelijkheden en constante vernieuwing.

Volgens Katy Cook, auteur van *The Psychology of Silicon Valley*, is het echter tijd dat deze mindset uitgebreid wordt met een cruciaal element: emotionele intelligentie. Cook stelt dat de huidige nadruk op de technologische en zakelijke prestaties in Silicon Valley niet langer volstaat. De toekomst vereist volgens haar ook een meer mensgerichte benadering die emotionele intelligentie omarmt.

Zelfbewustzijn, empathie en interpersoonlijke vaardigheden zijn voor haar dan ook essentieel voor het creëren van duurzame en ethisch verantwoorde technologieën en bedrijfsmodellen.

Een dergelijke verschuiving zou een aanzienlijke impact kunnen hebben op de manier waarop bedrijven en leiders in Silicon Valley opereren. Het zou de nadruk vergroten op het welzijn van werknemers, inclusiviteit en diversiteit. Bovendien zouden sociale en ethische implicaties van technologie onder de loep genomen worden. De hedendaagse omstandigheden vereisen een nieuw soort leiderschap. Eén die verder gaat dan zakelijke successen en financiële resultaten en die zowel mensen als de samenleving positief wil beïnvloeden.

DOMEIN 3: TEAMDYNAMIEK EN SAMENWERKING

De integratie van de analytische kracht van IQ en de empathische wijsheid van EQ vormt een cruciaal aspect van modern organisatiemanagement. Deze combinatie biedt een integrale benadering die zowel de efficiëntie van taken als de emotionele cohesie binnen teams versterkt.

IQ, 'DE ARCHITECT VAN LOGICA'

IQ fungeert in de teamdynamiek als 'de architect van logica'. Het helpt bij het structureren van taken, het verduidelijken van doelstellingen en het ontwikkelen van logische strategieën. Deze rol is vergelijkbaar met die van een projectmanager die een gedetailleerd projectplan opstelt, deadlines vastlegt en zorgt dat iedereen zijn verantwoordelijkheden kent. Deze gestructureerde aanpak garandeert dat het team zich kan concentreren op specifieke taken en doelen, waardoor processen efficiënt verlopen. EQ, 'de dirigent van harmonie'

Aan de andere kant speelt EQ de rol van 'de dirigent van harmonie' binnen het team. Deze dirigent leest niet alleen de noten – de

expliciete taken en doelstellingen – maar voelt ook de emotionele toon van het team aan. EQ is cruciaal voor het creëren van een positieve werksfeer, het opbouwen van onderling vertrouwen en het bevorderen van een open en effectieve communicatie.

Een teamleider past zijn EQ-skills bijvoorbeeld toe wanneer hij intuïtief begrijpt wanneer er spanningen in het team zijn of wanneer een medewerker extra ondersteuning of een luisterend oor nodig heeft.

DE KRACHT VAN IQ EN EQ

De synergie tussen IQ en EQ stelt natuurlijke leiders in staat een werkomgeving te creëren waarin zowel taak- als mensgerichte aspecten gewaardeerd en gecultiveerd worden. Dit leidt tot teams die niet alleen productief zijn, maar ook betrokken, gemotiveerd en veerkrachtig. In deze dynamiek wordt ieders bijdrage erkend, wat resulteert in een dieper gevoel van voldoening bij het werk. Elke leider die zijn team wil laten floreren, op zowel professioneel als persoonlijk vlak, dient daarom een evenwicht trachten te vinden tussen IQ en EQ. Ik ben zelf een voetbalsupporter in hart en nieren en merk dat een hoge dosis emotionele intelligentie ook cruciaal is om succesvol te zijn als voetbaltrainer.

Neem nu succesvolle trainers zoals Josep Guardiola en Jürgen Klopp, ze dienen hun spelers echt niet te leren hoe te voetballen of hoe een gekrulde vrije trap te nemen maar zij werken sterk op het mentale aspect en de teamdynamiek. Want ook een voetbaltrainer met een hoge EQ kan de emoties en motivaties van zijn spelers effectief peilen en begrijpen, wat essentieel is voor het creëren van een positieve en samenwerkende sfeer.

Door in te spelen op de gevoelens en behoeften van zijn spelers, kan een trainer een omgeving van vertrouwen en openheid bevorderen, wat cruciaal is voor de samenwerking op en naast het veld. Dit leidt tot een team dat niet alleen fysiek samenwerkt,

maar ook emotioneel verbonden is, waardoor de algehele prestaties verbeteren. In de dynamische wereld van het voetbal, waar de druk hoog is en de emoties vaak hard oplopen, kan een trainer met sterke EQ de doorslag geven in het bouwen van een hecht en veerkrachtig team.

***Transformatie vanuit mijn coachingpraktijk:
"Een start-up in crisis"***

Als business coach werkte ik een tijd geleden samen met een start-up in een IT-omgeving die een moeilijke periode doormaakte. Het verhaal van deze start-up illustreert perfect hoe krachtig de combinatie van IQ en EQ is in samenwerking.

Deze start-up(namen zijn om privacy- en vertrouwelijkheidsredenen veranderd), stond op het punt failliet te gaan vanwege enkele mislukte productlancerings en een snel slinkende cashflow. De sfeer op kantoor was dan ook zeer gespannen en het team was zeer ontmoedigd.

De CEO, Steven, een briljant ingenieur met een hoog IQ gehalte, worstelde om de juiste strategische beslissingen te nemen onder druk. Aan de andere kant stond Sarah, de HR-manager, bekend om haar sterke empathische vaardigheden en hoog EQ.

Steven en Sarah beseften dan ook dat ze een andere aanpak nodig hadden om hun start-up te redden. Als hun coach heb ik hen dan ook geadviseerd het over een andere boeg te gooien. Mark nam daarbij de leiding over de financiële herstructurering en strategische planning. Hij analyseerde de kosten, identificeerde inefficiënties, en ontwikkelde een strak budget dat gericht was op overleving en toekomstige groei. Mark zijn analytische vaardigheden en scherpe inzicht in markttrends

hielpen de start-up om nieuwe investeerders te overtuigen en een levensvatbare weg vooruit te vinden.

Sarah, daarentegen, richtte zich nog meer op het moreel en welzijn van het team. Ze organiseerde wekelijkse teamvergaderingen waar iedereen zijn zorgen en ideeën kon delen. Sarah introduceerde ook initiatieven zoals flexibele werkuren en teamuitjes om de stress te verminderen. Ze integreerde welzijngesprekken, was een luisterend oor voor medewerkers die zich overweldigd voelden en bood persoonlijke coaching aan om hen te helpen hun motivatie terug te vinden. Door haar aanpak wist Sarah dan ook de vertrouwensband met het team terug op te bouwen, wat de teamgeest en productiviteit aanzienlijk verbeterde.

Samen implementeerden en communiceerden Steven en Sarah dan ook een globaal plan dat zowel de operationele efficiëntie als de morele steun verhoogde. Terwijl Mark de toekomstige financiële stabiliteit waarborgde, zorgde Sarah ervoor dat het team zich gehoord en gewaardeerd voelde. Deze gecombineerde en complementaire aanpak zorgde ervoor dat hun bedrijf niet alleen de crisis overleefde, maar er ook veel sterker uitkwam. Het team was meer verbonden, de productiviteit nam toe, en uiteindelijk wist de start-up een succesvolle nieuwe productlijn te lanceren.

Dit voorbeeld toont duidelijk aan hoe belangrijk het is om zowel IQ als EQ te benutten in leiderschap en teamwerk. Door hun krachten te bundelen, konden Steven en Sarah hun start-up van de ondergang redden en transformeren naar een bloeiende onderneming. Wat heb ik genoten van deze uitdaging!

DOMEIN 4: MOTIVATIE EN INSPIRATIE

Motivatie en inspiratie binnen een team of organisatie zijn vergelijkbaar met een vuurwerkshow: ze vormen een kunstige balans tussen exacte wetenschap en creatieve flair. Ook dit vergt een harmonieuze samensmelting van zowel intelligentie (IQ) als emotionele intelligentie (EQ).

IQ, 'DE PRECIEZE CHEMIE'

Aan de ene kant speelt IQ een rol in het begrijpen van de technische of logistieke aspecten van een taak of project. Het gaat hier om 'de precieze chemie': het analyseren van gegevens, het systematisch oplossen van problemen en het toepassen van logica en kennis. Deze aspecten zijn essentieel om efficiëntie en effectiviteit binnen een team of organisatie te waarborgen.

EQ, 'DE CREATIEVE VONK'

Aan de andere kant is emotionele intelligentie (EQ) 'de creatieve vonk' die nodig is om een team echt te laten openbloeien. EQ omvat het zelfbewustzijn, de empathie en de vaardigheid om correct met anderen te communiceren en te interageren. Deze elementen zijn cruciaal voor het opbouwen van een positieve teamdynamiek, het bevorderen van verbondenheid en het motiveren van mensen om creatief en innovatief mee te denken in een bedrijf.

DE HARMONIE VAN IQ EN EQ

Wanneer deze twee krachten - IQ en EQ - succesvol worden gecombineerd, creëren ze een omgeving waarin medewerkers zich niet alleen gedreven voelen om hun taken uit te voeren, maar ook geïnspireerd worden om boven zichzelf uit te stijgen. Ze

blinken niet alleen uit in wat ze doen, maar ze inspireren ook anderen. In zo'n omgeving wordt het potentieel van elk individu optimaal benut, wat leidt tot een hogere productiviteit, meer innovatie, een sterkere teamgeest en meer positiviteit.

Er ontstaat een krachtige dynamiek waarin teamleden niet alleen gemotiveerd zijn door hun job zelf, maar ook – en vooral – door een gevoel van verbondenheid en doelgerichtheid. Dankzij de harmonie tussen deze aspecten voelen teamleden zich niet alleen gedreven door externe factoren, zoals beloningen of erkenning; ze worden ook intern geïnspireerd door een gedeelde, dynamische visie en een emotionele connectie.

Dit leidt tot dan weer tot een cultuur waarin motivatie en inspiratie samen op pad gaan en waarin buitengewone prestaties en diepe persoonlijke voldoening hand in hand gaan. Net zoals bij een goed georganiseerde vuurwerkshow draagt elk afzonderlijk individu bij aan een spectaculair geheel.

**Transformatie vanuit mijn coachingpraktijk:
"Een inspirerend non-profit-succesverhaal"**

In het hart van een invloedrijke non-profitorganisatie heb ik dichtbij twee oprichters gestaan die de perfecte symbiose tussen intelligentie en empathie belichaamden. De eerste oprichter, gezegend met een indrukwekkend IQ, wendde zijn analytische scherpzinnigheid aan om duurzame strategieën en meetbare doelstellingen te ontwikkelen. Zijn methodische aanpak legde het fundament voor de organisatie, waarop toekomstige successen zouden worden gebouwd.

Aan de andere kant van dit krachtige spectrum stond de medeoprichter, wiens emotionele intelligentie (EQ) de emotionele kern van hun missie raakte. Met zijn vermogen om authentiek te communiceren en oprecht te verbinden, bracht hij het verhaal en de visie achter de organisatie tot leven. Dit vermogen om te resoneren met de emoties van anderen wekte een diepe inspiratie op bij zowel vrijwilligers als donoren. Hierdoor ontstond een gemeenschap die gedreven was door passie en toewijding.

Samen vormden deze twee oprichters een onstuitbare kracht. Hun unieke blend van strategische precisie en emotionele diepgang gaf vorm aan een beweging die niet alleen efficiënt en doelgericht was, maar ook diepgaand menselijk en ontroerend. Ook hier wordt het onmisbare belang van zowel IQ als EQ onderstreept in het bereiken van blijvende impact en verandering. Het is een herinnering aan de kracht van verenigde intelligenties die samen een verschil maken, een verhaal dat ons dient te stimuleren om onze eigen balans van verstand en hart te vinden.

DOMEIN 5: STRESS EN TEGENSLAGEN

Omgaan met stress en tegenslagen is een cruciaal aspect van zowel persoonlijke als professionele groei. Deze uitdagingen kunnen worden gezien als onvermijdelijke stormen in het leven. De manier waarop we deze stormen navigeren, wordt aanzienlijk beïnvloed door de balans tussen ons intellectuele vermogen (IQ) en onze emotionele intelligentie (EQ).

IQ, 'DE ANALYTISCHE PROBLEEMOPLOSSER'

Aan de ene kant speelt IQ een sleutelrol in het beheersen van stress als 'de analytische probleemoplosser'. Stel je IQ ook hier voor als een ervaren kapitein die zijn schip door ruwe zeeën loodst. Deze kapitein gebruikt zijn kennis, ervaring en rationeel denkvermogen om stressvolle situaties te analyseren, haalbare strategieën te ontwikkelen en daarbij praktische oplossingen te implementeren.

Een voorbeeld hiervan is deze van een projectleider die geconfronteerd wordt met een onverwachte deadline. Door even afstand te nemen van de situatie, prioriteiten te stellen en efficiënt en helder actie te ondernemen, weet hij het team succesvol door de crisis te leiden.

EQ, 'DE EMOTIONELE STEUNPILAAAR'

Aan de andere kant is EQ 'de emotionele steunpilaar' in het omgaan met tegenslagen. EQ stelt ons in staat om onze eigen emoties en die van anderen te herkennen, te begrijpen en effectief te beantwoorden, vooral in moeilijke tijden. Zo kunnen we ondersteuning bieden, empathie tonen en een positieve houding aanhouden, zelfs onder druk. Een praktisch voorbeeld is een mentor of teamleider die niet alleen met praktische adviezen komt, maar ook emotionele ondersteuning en begrip biedt om stress-

volle situaties te verzachten, waardoor het team zich vol met zelfvertrouwen gesterkt voelt om door te gaan.

DE DANS VAN IQ EN EQ

Een succesvolle navigatie door stress en tegenslagen vereist dus een evenwichtige inzet van zowel IQ als EQ. Terwijl IQ zich richt op het analyseren van de situatie en het vinden van logische oplossingen, biedt EQ de noodzakelijke emotionele ondersteuning en veerkracht. Deze combinatie stelt individuen en teams in staat om niet alleen de storm te doorstaan, maar er ook sterker uit te komen. Het is deze synergie die ook leidt tot een effectief crisismanagement, waarbij zowel de praktische als de emotionele aspecten van uitdagingen worden aangepakt.

Transformatie vanuit mijn coachingpraktijk

"De transformatie van Thomas: over veerkracht en welzijn"

Het verhaal van Thomas, geïnspireerd door Julian Mantle uit Robin Sharma's inspirerende boek 'De monnik die zijn Ferrari verkocht', is een opmerkelijk voorbeeld van veerkracht en persoonlijke groei. Net als Mantle, kwam Thomas - een klant van mij - op een kritiek moment in zijn leven tot het inzicht dat zijn onvermoeibare jacht op zakelijk succes een zware wissel trok op zijn gezondheid en welzijn. Dit inzicht, zijn 'Ferrari-moment', confronteerde hem met de realiteit van zijn situatie en zette hem op het pad van zelfontdekking.

Thomas koos voor een sabbatical van zes maanden, waarin hij, vergelijkbaar met Mantle's reis in de Himalaya, door diverse landen trok op zoek naar innerlijke vrede en verlichting. Zijn reizen verdiepten hem in mindfulness, meditatie, en het waarderen van de eenvoud in het leven, wat hem nieuwe perspectieven en inzichten bood.

Bij terugkomst paste Thomas de lessen die hij had geleerd toe in zijn leven en werk. Hij introduceerde meditatie op zijn werkplek, promootte een gezonde werk-privé-balans en verschoof de focus van winst naar welzijn - van zijn medewerkers én zichzelf. Deze veranderingen leidden enerzijds tot een afname van werkstress en anderzijds tot een toename van werknemerstevredenheid, productiviteit en bedrijfsgroei. Thomas' verhaal belichaamt de boodschap van Robin Sharma en demonstreert dat zelfontdekking, innerlijke rust en stressmanagement niet alleen het individu transformeren, maar ook een positieve impact hebben op een gehele omgeving en organisatiecultuur.

DOMEIN 6: PERSOONLIJKE GROEI

De reis van persoonlijke ontwikkeling en levenslang leren kan worden gezien als een avontuurlijke vlucht, waarbij IQ en EQ fungeren als de twee vleugels van een vogel. Deze metafoor illustreert hoe beide aspecten van onze intelligentie essentieel zijn om nieuwe hoogtes te bereiken, zowel in ons professionele als persoonlijke leven.

IQ, 'DE BOUWER VAN KENNIS'

IQ, vaak gezien als 'de bouwer van kennis', fungeert als de architect van ons begrip. Net zoals een bibliothecaris zorgt voor een uitgebreide collectie boeken, helpt IQ ons om informatie te verzamelen, te analyseren en toe te passen. Deze intellectuele capaciteit stelt ons in staat om nieuwe concepten te begrijpen, complexe problemen op te lossen en onze professionele vaardigheden te verbeteren. Maar meer dan dat, het is ook een fundamentele bouwsteen voor persoonlijke groei.

Het helpt ons niet alleen in onze professionele ontwikkeling, maar verrijkt ook ons dagelijks leven door ons te leren hoe we betere beslissingen kunnen maken, kritisch kunnen denken en dieper kunnen reflecteren over onze eigen levenservaringen. Hierdoor groeien we niet alleen als professionals, maar ook als mensen.

EQ, 'DE TUINMAN VAN DE ZIEL'

EQ, vaak beschreven als 'de tuinman van de ziel', verzorgt de emotionele en sociale aspecten van ons leven. Het stelt ons in staat om onze kennis en vaardigheden te koppelen aan onze diepere emoties en relaties met anderen. Dit bevordert niet alleen onze groei in kennis maar verrijkt ook onze persoonlijke identiteit en verbetert onze intermenselijke relaties, wat leidt tot een voller en meer voldaan leven.

Een treffend voorbeeld hiervan is dat van een leraar uit mijn kennissenkring die, hoewel minder bekend dan de zakenman in het professionele voorbeeld, evenzeer baat vond bij het ontwikkelen van zijn EQ. Hij begon met het toepassen van emotionele intelligentie in zijn klas, wat resulteerde in een diepere verbinding met de studenten en een verbeterd begrip van hun individuele behoeften.

Buiten de klas nam hij daarbij de tijd om zijn relaties met vrienden en familie te versterken, wat zijn gevoel van gemeenschap en welzijn aanzienlijk verbeterde. Door aandacht te schenken aan deze emotionele dimensies van zijn leven, bereikte hij een rijkere persoonlijke ontwikkeling en vond hij ook een grotere voldoening in zijn dagelijkse interacties en leven.

DE SYNERGIE TUSSEN IQ EN EQ

Ook bovenstaand verhaal benadrukt het belang van het cultiveren van zowel intellectuele als emotionele intelligentie. IQ stelt ons in staat om ons intellectueel te ontwikkelen, terwijl EQ ons helpt om deze ontwikkeling te verbinden met onze menselijke kwaliteiten en sociale vaardigheden. Dankzij deze synergie kunnen we groeien én onze persoonlijke groei stimuleren. Zoals in een goed onderhouden tuin, zijn het licht van de zon (IQ) en de voeding van de aarde (EQ) beiden noodzakelijk om de bloemen van ons potentieel en onze dromen te laten ontspruiten.

DOMEIN 7: INNOVATIE EN CREATIVITEIT

Innovatie en creativiteit kan je vergelijken met een kunstgalerij, waar zowel technisch vernuft als emotionele expressie samensmelten om iets opmerkelijks te creëren. Ook hier leidt de unieke combinatie van IQ en EQ ons naar nieuwe hoogten van innovatie en creativiteit, waarbij beide onmisbaar zijn voor het vormen van impactvolle en betekenisvolle creaties.

IQ, 'DE INGENIEUR VAN IDEEËN'

In de context van innovatie speelt IQ de rol van 'de ingenieur van ideeën'. Deze ingenieur of wetenschapper bedenkt nieuwe concepten en lost complexe problemen op met behulp van zijn/haar diepgaande kennis en logische redeneervermogen. IQ is hier cruciaal voor het bedenken van baanbrekende plannen en het vertalen van ingewikkelde theorieën naar praktische toepassingen. Een voorbeeld is deze van een softwareontwikkelaar die een revolutionaire app creëert en zo een alledaags probleem op een vernieuwende en efficiënte manier aanpakt.

EQ, 'DE KUNSTENAAR VAN EMOTIES'

Aan de andere kant van het spectrum bevindt zich EQ, die fungeert als 'de kunstenaar van emoties'. Deze rol draait om het toevoegen van emotie, empathie en diepgang in het creatieve proces. EQ is hier essentieel om innovatieve ideeën een menselijke touch te geven, waardoor producten, diensten of oplossingen niet alleen functioneel zijn, maar ook echt resoneren met mensen op een hoger emotioneel niveau. Denk daarbij aan een marketeer die een reclamecampagne creëert die niet alleen informatief is, maar vooral sterk inspeelt op de emoties van zijn gewenst publiek.

Onderzoek van Harvard- professor en neurowetenschapper Gerald Zaltman toont namelijk aan dat veel consumenten, in tegen-

stelling tot wat vaak wordt gedacht, lang niet zo rationeel zijn als ze zelf geloven. Door onbewuste lichamelijke reacties te bestuderen, ontdekte Zaltman dat wat mensen denken of voelen vaak in tegenspraak is met wat ze zeggen. De reden waarom consumenten niet eerlijk zijn over hun gedachten en gevoelens ten aanzien van hun aankoopgedrag is dat ze gedreven worden door onbewuste driften, waarvan emotie de belangrijkste is. Emotie is de echte drijfveer bij het nemen van beslissingen. Zaltman geeft aan dat als je wilt dat de consument je merk onthoudt, je hem lasergericht in het hart dient te raken om een verbinding aan te gaan.

HET SAMENSPEL VAN IQ EN EQ

De synergie tussen IQ en EQ in het veld van innovatie en creativiteit is als een dans tussen wetenschap en kunst. Terwijl IQ de structuur, logica en wetenschappelijke basis biedt, voegt EQ de essentiële emotionele en menselijke elementen toe. Samen vormen ze de basis voor producten, diensten en ideeën die niet alleen vernuftig en innovatief zijn, maar ook betekenisvol, aangrijpend en vooral diepgaand menselijk vanuit het hart.

CONCLUSIE: IQ EN EQ ZIJN ONLOSMAKELIJK VERBONDEN

Voor iedereen die streeft naar natuurlijk leiderschap, biedt de combinatie van IQ en EQ een krachtig pad voor ontwikkeling en groei. Door deze twee elementen te verbinden, kunnen natuurlijke leiders niet alleen uitblinken in hun professionele rollen, maar ook bijdragen aan het welzijn van iedereen rond hen. In de reis van persoonlijke en leiderschapsontwikkeling is het omarmen van zowel IQ als EQ geen optie, maar een noodzaak. Samen vormen ze de sleutel tot ontgrendeling van ons volledige potentieel. Zo kunnen we zowel de hoofden als harten van mensen doelgericht raken. Onthoud! IQ brengt mensen veilig naar de maan, EQ zorgt ervoor dat ze veilig terug komen.

DE ZES KERNKWALITEITEN

DE KERNKWALITEITEN VAN EEN NATUURLIJKE LEIDER

"Emotioneel intelligent leiderschap is als een rivier die stroomt door het hart van de mensheid. Het voedt elk contact, verrijkt elke interactie en stroomt krachtig om wegen van begrip, verbinding en compassie te creëren."

Welke kwaliteiten zijn essentieel voor natuurlijk en emotioneel intelligent leiderschap? Het is ondertussen wel duidelijk dat de meest invloedrijke mensen niet enkel diegenen zijn met een hoog ontwikkeld IQ, maar juist diegenen die navigeren met zelfvertrouwen, empathie, inzicht, en een diep begrip van menselijkheid.

Hierbij introduceer ik het concept van 'Emotioneel intelligent leiderschap'. Dit model overstijgt de eerder traditionele benaderingen door dieper in te gaan op de rijkdom van persoonlijke reflectie, inleving, menselijke interacties en rijke relaties.

Op weg naar emotioneel intelligent leiderschap identificeer ik dan ook zes kernkwaliteiten die fundamenteel zijn voor onze persoonlijke ontwikkeling. Deze kwaliteiten stellen ons in staat niet alleen onze eigen emoties te begrijpen en te beheren, maar ook diepgaand verbinding te maken met anderen door effectieve communicatie.

Elke besproken kernkwaliteit draagt bij tot het versterken van onze emotionele intelligentie, versterken ook onderling elkaar in een synergetisch effect dat cruciaal is voor de ontwikkeling van authentiek leiderschap.

De samensmelting en wederzijdse versterking van deze kwaliteiten vormen de basis waarmee we anderen niet alleen op persoonlijk en professioneel vlak kunnen inspireren en motiveren, maar ook onze eigen groei significant kunnen stimuleren. De dynamische wisselwerking tussen de kwaliteiten onderling stelt ons in staat om met overtuiging een krachtige en positieve impact te hebben, in zowel onze persoonlijke als professionele omgeving.

DE ZES KERKWLITEITEN

1 Zelfbewustzijn

Dit is de hoeksteen van emotionele intelligentie. Het gaat om het begrijpen van je eigen emoties, het herkennen van hun impact op je gedachten en gedrag, en het bewust zijn van je sterktes en zwaktes. Dit zelfinzicht stelt je in staat om je leven met meer zelfzekerheid en helderheid te sturen.

2 Zelfbeheersing

Hier leren we de kunst van het balanceren van onze emoties. Het gaat niet alleen om het onderdrukken van gevoelens, wel om het vinden van een gezonde manier om ze te uiten en te beheren. Deze balans is cruciaal in het omgaan met stress, het maken van doordachte beslissingen en het behouden van harmonie in zowel onze persoonlijke als professionele relaties.

3 Motivatie

Een innerlijke drive, los van externe beloningen, vormt de kern van deze component. Het gaat om het vinden van je passie en het nastreven van doelen met energie en volharding. Deze zelfmotivatie is een krachtige motor achter persoonlijke voldoening en succes.

4 Zelfvertrouwen

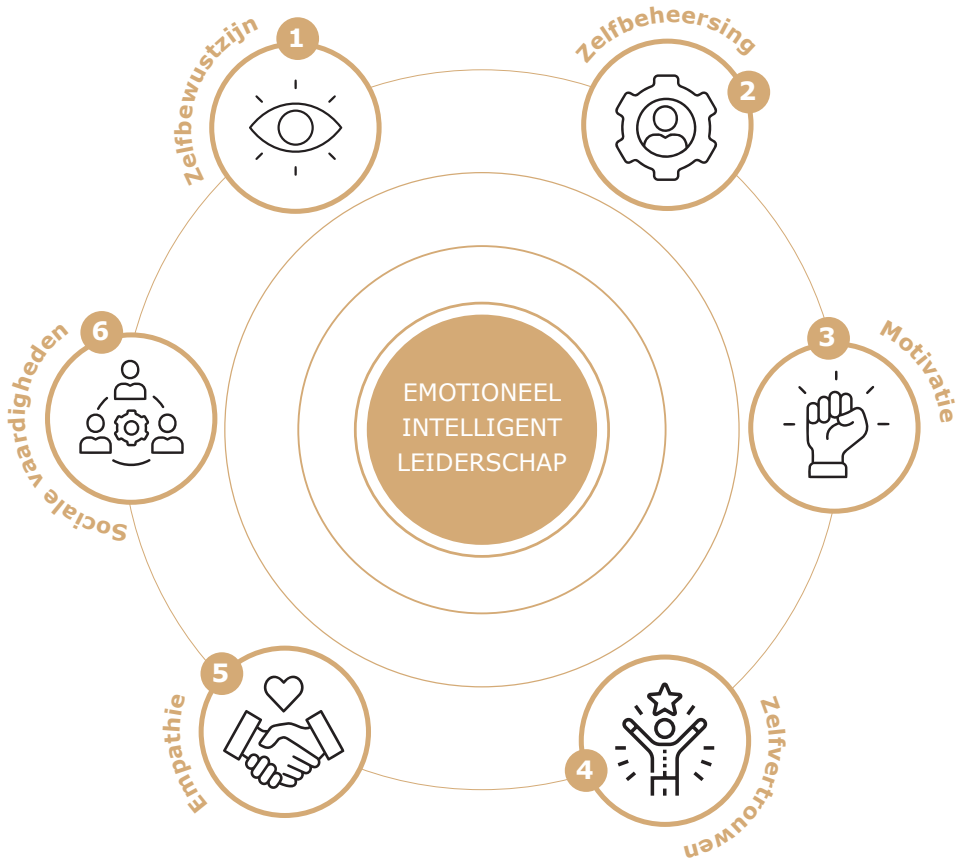
Zelfvertrouwen is vanuit mijn eigen ervaringen het fundament van je persoonlijke kracht. Het gaat om het geloven in je eigen authentieke kunnen en het omzetten van twijfel in daadkracht. Je mate van zelfvertrouwen is essentieel om uitdagingen aan te gaan, berekende risico's te nemen en je volledige potentieel te bereiken.

5 Empathie

Deze component gaat over het vermogen om de emoties van anderen te begrijpen en te delen. Het is de sleutel tot het opbouwen van diepgaande en betekenisvolle relaties, in persoonlijke en professionele contexten. Empathie stelt ons in staat om bruggen te bouwen en echte betekenisvolle verbindingen te creëren.

6 Sociale vaardigheden

Tot slot omvat deze component de vaardigheden die nodig zijn voor je succesvolle interactie, connectie en sociaal contact met anderen. Dit varieert van effectief en verbindend communiceren tot conflictoplossing.



1

ZELFBEWUSTZIJN

KERNKWALITEIT **1**

ZELFBEWUSTZIEN, 'DE SPIEGEL VAN DE ZIEL'

*"Wie naar buiten kijkt, die droomt;
wie naar binnen kijkt, wordt wakker."*

Carl Jung

ZELFBEWUSTZIEN: DE KERN VAN EMOTIONELE INTELLIGENTIE

In de ontwikkeling van je emotionele intelligentie neemt zelfbewustzijn een centrale plaats in. Het is het vermogen om je eigen emoties, drijfveren, zwaktes en sterktes te begrijpen en deze effectief te managen. Dit zelfinzicht stelt je dan ook in staat om je leven met meer zelfvertrouwen en helderheid te sturen.

Verschillende onderzoeken naar zelfbewustzijn hebben namelijk aangetoond dat een hoog niveau van zelfbewustzijn verband houdt met verschillende positieve uitkomsten, zowel in persoonlijke als professionele contexten. Een studie van Harrington en Loffredo (2010) toont bijvoorbeeld aan dat zelfbewustzijn sterk verband houdt met psychologisch welzijn. Mensen die zich bewust zijn van hun eigen emoties en gedachten ervaren minder stress en hebben een aanzienlijk verhoogd gevoel van welzijn. Dit bewijst dat het vergroten van je zelfbewustzijn kan bijdragen aan een betere geestelijke gezondheid en een meer vervuld leven.

ZELFBEWUSTZIEN EN INTERPERSOONLIJKE RELATIES

Naast de voordelen in psychologisch welzijn, speelt zelfbewustzijn ook een belangrijke rol in de kwaliteit van je interpersoonlijke relaties. Studies zoals die van Carlson (2013) tonen aan dat

zelfbewustzijn positief bijdraagt aan de kwaliteit van interpersoonlijke relaties. Mensen die zich bewust zijn van hun eigen emoties en gedragingen kunnen nu eenmaal beter communiceren en empathischer reageren op reacties van anderen. Dit verhoogde bewustzijn helpt om diepere en betekenisvollere connecties te maken, wat zowel persoonlijke als professionele relaties ten goede komt.

DE PRAKTISCHE VOORDELEN VAN ZELFBEWUSTZIJN

Het ontwikkelen van zelfbewustzijn biedt ook tal van voordelen die direct toepasbaar zijn in het dagelijks leven. Door je bewust te zijn van je emoties, kun je deze beter beheersen. Dit helpt om impulsieve reacties te vermijden en om kalmer en evenwichtiger te blijven in stressvolle situaties. Zelfbewustzijn leidt ook tot een dieper begrip van je sterke en zwakke punten, wat op zijn beurt je zelfvertrouwen vergroot. Je bent beter in staat om jezelf realistisch in te schatten en je capaciteiten te benutten. Dit verhoogde zelfvertrouwen stelt je dan weer in staat om met meer zekerheid beslissingen te nemen en draagt bij aan betere besluitvorming. Zelfbewuste mensen maken meer weloverwogen beslissingen omdat ze hun eigen emotionele reacties beter begrijpen. Het ontwikkelen van zelfbewustzijn vergt echter wel oefening en toewijding, maar de beloningen zijn groot.

MEER ZELFBEWUSTZIJN ONTWIKKELEN DOOR MIDDEL VAN EEN DAGBOEK

Een effectieve manier om je zelfbewustzijn te vergroten is het noteren van je gedachten, gevoelens en ervaringen. Onderzoek toont aan dat het bijhouden van een dagboek tal van voordelen biedt. Een studie van Pennebaker en Seagal (1999) wees uit dat het schrijven over emotionele ervaringen kan leiden tot verbeterd psychologisch en fysiek welzijn. Dit proces helpt individuen om

hun emoties te verwerken en te begrijpen. Dit leidt tot een vermindering van stress en een toename van welzijn.

Het bijhouden van een dagboek helpt je ook om patronen en terugkerende thema's in je gedachten en gevoelens te identificeren. Door regelmatig te schrijven, krijg je inzicht in de triggers van je emoties en de manieren waarop je op verschillende situaties reageert. Dit verhoogde bewustzijn stelt je in staat om effectiever met je emoties om te gaan en bewuster keuzes te maken in je gedrag.

Reflectieve vragen, zoals "Wat voel ik op dit moment?" en "Wat zijn de oorzaken van mijn huidige emoties?" helpen om dieper inzicht te krijgen in je innerlijke wereld. Deze zelfreflectie bevordert zelfbewustzijn door je te helpen begrijpen hoe je emoties en gedachten elkaar beïnvloeden en hoe ze je gedrag sturen.

ZELFREFLECTIE IN ACTIE: JOUW PERSOONLIJKE STERKTE/ZWAKTE ANALYSE

Eén van de favoriete oefeningen die ik met mijn coachees doe, is de persoonlijke sterkte/zwakte analyse. Dit helpt je om je sterke en zwakte punten duidelijk in kaart te brengen en een actieplan te ontwikkelen om aan je zwakte punten te werken. Het is een eenvoudige, maar zeer effectieve oefening. Begin met drie grote vellen papier aan de muur te hangen. Op het eerste vel noteer je al je sterke punten. Op het tweede vel schrijf je je aandachtspunten of zwakte punten. Het derde vel gebruik je om de concrete acties te beschrijven die je gaat ondernemen om je aandachtspunten te verbeteren. Deze visuele en interactieve benadering maakt het proces niet alleen inzichtelijk, maar ook motiverend.

Laten we zelfbewustzijn ook eens verkennen aan de hand van de opmerkelijke verhalen van even opmerkelijke mensen: Michelle Obama en Steve Jobs. Hun levenspaden belichten namelijk ver-

schillende facetten van zelfbewustzijn. Samen vormen ze voor mij een compleet beeld van hoe dit essentieel is voor jouw persoonlijke groei en natuurlijk leiderschap.

MICHELLE OBAMA'S REIS VAN ZELFBEWUSTZIJN NAAR WERELDWIJDE INVLOED

Michelle Obama's autobiografie "Becoming" is veel meer dan een memoire; het is een diepgaande verkenning van zelfbewustzijn en de essentiële rol die het speelt in de vorming van authentiek leiderschap. Haar reis van de bescheiden straten van Chicago naar de statige gangen van het Witte Huis is een getuigenis van een diepgaande persoonlijke transformatie, gedreven door een rotsvast geloof in haar eigen potentieel en een grondig begrip van haar ware zelf.

Een krachtig voorbeeld van haar groeiende zelfbewustzijn vinden we terug in haar aanpak van publieke toespraken. Aanvankelijk voelde Michelle zich onzeker over haar publieke imago en de percepties van anderen. Door introspectie en voortdurende zelfreflectie leerde ze haar unieke stem te vinden en te vertrouwen op haar intuïtie, wat resulteerde in krachtige, resonante toespraken die wereldwijd weerklank vonden.

Michelle deelt in haar boek niet alleen de grote mijlpalen en uitdagingen van haar leven, maar ook de subtiele momenten van zelfreflectie en de cruciale keerpunten die haar zelfbewustzijn versterkten. Ze onthult bijvoorbeeld hoe haar ervaringen met moederschap en werk haar leerden om balans en prioriteiten te stellen, wat essentieel was voor haar rol als First Lady.

Dit zelfbewustzijn hielp haar ook om obstakels te overwinnen en zich aan te passen aan de steeds veranderende eisen van haar publieke rol. Ze beschrijft hoe dit haar versterkte om authentieke relaties te onderhouden, zowel persoonlijk als professioneel, en hoe het haar de moed gaf om conventies uit te dagen en grenzen te verleggen.

In haar boek ontrafelt Michelle ook de complexiteit van het mens-zijn onder het oog van het publiek. Ze deelt hoe haar reis naar zelfontdekking, vol twijfels en onzekerheid, uiteindelijk leidde tot een diepgaand begrip en acceptatie van wie ze werkelijk is. Haar verhaal inspireert lezers werkelijk om hun eigen paden van zelfontdekking te bewandelen en benadrukt dat zelfbewustzijn de basis vormt voor een leven gevuld met doelen, passie en impact.

STEVE JOBS: ZELFBEWUSTZIEN ALS DRIJFVEER VOOR INNOVATIE BIJ APPLE

Het verhaal van wijlen Steve Jobs is niet alleen een chroniek van zijn triomfen, maar ook een casestudy in de transformerende kracht van zelfbewustzijn. Na zijn gedwongen vertrek bij Apple onderging Jobs een intensieve periode van zelfreflectie die cruciaal bleek voor zijn toekomstige successen. In zijn autobiografie legt hij uit hoe deze tijd van diepgaande introspectie hem confronteerde met zowel zijn beperkingen als zijn capaciteiten, waardoor hij essentiële lessen over zichzelf en zijn benadering van technologie leerde.

Jobs gebruikte zijn herwonnen zelfinzicht om zijn visie voor Apple opnieuw te definiëren toen hij terugkeerde naar het bedrijf. Hij besepte dat zijn kracht lag in het vereenvoudigen van complexe technologische ideeën en deze om te zetten in aantrekkelijke, gebruiksvriendelijke producten. Dit inzicht hielp hem bij het sturen van de ontwikkeling van nieuwe producten zoals de iPhone en iPad, die beide meer de nadruk legden op intuïtieve gebruikersinterfaces.

Daarnaast begreep Jobs door zijn zelfreflectie het belang van esthetiek naast functionaliteit. Dit leidde tot Apple's kenmerkende minimalistische design. Dit was niet alleen een reflectie van Jobs' persoonlijke smaak, maar ook een bewuste strategie om Apple te onderscheiden in een reeds sterk verzadigde markt.

Een ander voorbeeld was zijn benadering van teammanagement bij zijn terugkeer naar Apple. Hij had geleerd dat zijn veel-eisende aard en perfectionisme soms problematisch waren voor zijn medewerkers. Dit inzicht bracht hem ertoe om meer verbinding met zijn medewerkers te zoeken, terwijl hij beseftte dat zijn veeleisendheid essentieel bleef voor het behalen van uitmuntendheid in de ontwikkeling van Apple-producten. Hij zette systemen op die ervoor zorgden dat zijn teams deze hoge standaarden konden bereiken zonder persoonlijke wrijving. Jobs creëerde een cultuur waarin duidelijkheid van visie en een on-wrikbare focus op kwaliteit voorop stonden.

Jobs' reis liet zien dat inspirerend leiderschap en baanbrekende innovatie vaak beginnen met een eerlijke zelfevaluatie. Zijn vermogen om deze inzichten in de praktijk te brengen, transformeerde Apple en veranderde daarbij hele industrieën.

Transformatie vanuit mijn coaching praktijk "Beter samenwerken door positieve- en constructieve feedback te hanteren"

Ik heb een teamleider gecoacht die zeer besluitvaardig was, maar onbewust zeer intimiderend overkwam in zijn een-op-een-meetings. Door hem te adviseren om meer open te staan voor feedback van zijn teamleden, realiseerde hij zich dat zijn dominante stijl niet het gewenste effect gaf. Hij werd zich gaandeweg meer en meer bewust van zijn blinde vlek. Hij werkte aan een effectief actieplan om zijn communicatiestijl te verzachten door beter te luisteren en meer doelgerichte vragen te stellen. Dit leidde tot een meer open, niet-bedreigende sfeer in de communicatie met de medewerkers. Dit resulteerde uiteindelijk in een succesvolle samenwerking én betere resultaten.

DE 'BLINDE VLEK' IN ZELFBEWUSTZIJN: HOE FEEDBACK VAN ANDEREN JOUW GROEI BEVORDERT

Het concept van de 'blinde vlek' in zelfbewustzijn, zoals geïntroduceerd in het Johari-venstermodel van Joseph Luft en Harry Ingham, is een essentieel onderdeel voor onze persoonlijke groei en ontwikkeling. Deze blinde vlekken omvatten gedragingen, attitudes en gewoonten die we zelf niet kunnen zien, en voor anderen duidelijk zijn. Ze zijn als onzichtbare barrières die onze perceptie en interacties beïnvloeden zonder dat we ons daarvan bewust zijn.

De blinde vlek in zelfbewustzijn kan worden vergeleken met het rijden in een auto waarbij de spiegels niet het hele verkeersbeeld tonen. Net zoals een bestuurder zich bewust moet zijn van deze blinde vlekken om veilig te rijden, is het goed dat wij ons bewust zijn van onze blinde vlekken om effectief te navigeren in onze persoonlijke en professionele relaties. Deze blinde vlekken kunnen betrekking hebben op alles, gaande van communicatiestijlen tot onbewuste vooroordelen. Ze hebben een significante impact op hoe anderen ons waarnemen en waarderen.

De oplossing? Openstaan voor feedback van anderen. Feedback is cruciaal om onze blinde vlekken te identificeren en aan te pakken. Door deze blinde vlekken in ons zelfbewustzijn te (h)erkennen en te adresseren, kunnen we obstakels voor persoonlijke groei overwinnen en onze interpersoonlijke relaties verbeteren. Dit kan leiden tot een meer authentieke zelfexpressie, wat onze communicatiestijl uiteindelijk enorm positief beïnvloedt.

Het omarmen van feedback en het werken aan onze blinde vlekken is echter een lang en uitdagend proces. Een proces dat moed en nederigheid vergt, omdat we ons moeten openstellen voor de perspectieven van anderen over onszelf. Good ánd bad. Feedback van collega's, vrienden of mentoren kan onthullen hoe onze woorden en acties worden geïnterpreteerd.

Het proces vereist voortdurende zelfreflectie en de bereidheid om ons gedrag, onze normen en overtuigingen aan te passen. Deze inspanning om onszelf te verbeteren en onze blinde vlekken te verkleinen, is niet alleen een teken van emotionele intelligentie, maar ook van toewijding aan onze persoonlijke ontwikkeling en natuurlijk leiderschap.

Enmaal bewust van onze blinde vlekken, kunnen we actie ondernemen om te groeien en evolueren. We kunnen bijvoorbeeld onze besluitvormingsprocessen herevalueren en meer empathie en begrip tonen voor anderen. Dit proces van zelfverbetering is bevorderlijk voor je persoonlijke ontwikkeling. Bovendien versterkt het ook je professionele relaties en je effectiviteit als mens en als leider.

Het vragen om feedback is meer dan alleen een vraag stellen. Het is een kunst die zowel tact als inzicht vereist. Dit proces gaat over het creëren van een veilige omgeving waarin mensen zich open durven stellen, en over het nauwkeurig formuleren van je vragen om bruikbare en constructieve informatie te ontvangen.

HIERBIJ ENKELE TIPS:

1. Kies het juiste moment

Het kiezen van het juiste moment om feedback te vragen is essentieel; zoek een gelegenheid waarbij zowel jij als de feedbackgever ontspannen zijn en openstaan voor een eerlijke dialoog. Het ideale moment is wanneer beide partijen niet onder druk staan door deadlines of andere stressfactoren, waardoor de kans op een constructief en aangenaam gesprek wordt vergroot.

2. Stel specifieke vragen

Specificiteit is cruciaal bij het vragen om feedback. Algemene vragen leiden vaak tot algemene antwoorden die weinig nuttig zijn voor persoonlijke ontwikkeling. Focus daarom op concrete

aspecten van je werk of gedrag. Formuleer je vragen zodanig dat ze duidelijk en gericht zijn, bijvoorbeeld: "Hoe kan ik mijn aanpak in vergaderingen verbeteren om meer effectief te zijn?" of "Kun je me specifieke voorbeelden geven van situaties waarin mijn communicatiestijl effectief was, of juist niet?" Door specifiek te zijn, nodig je gedetailleerde en bruikbare feedback uit.

3. Stimuleer eerlijke feedback

Laat zien dat je openstaat voor feedback, zowel positieve als constructieve, en dat je dit waardeert. Dit kun je doen door een open lichaamstaal te tonen en woorden te gebruiken die aangeven dat je gericht bent op persoonlijke groei en verbetering. Versterk dit door actief te vragen naar zowel positieve punten als verbeterpunten. Dit toont aan dat je bereid bent alle aspecten van je prestaties te overwegen. Door een veilige en vertrouwelijke omgeving te creëren, moedig je anderen aan om eerlijk en oprecht te zijn met hun feedback.

Je bewust zijn van en werken aan je blinde vlekken is essentieel voor je zelfbewustzijn en emotionele intelligentie. Door open te staan voor feedback en de bereidheid te tonen om jezelf te verbeteren, kun je je interacties met anderen verrijken en een betere mens, collega of leider worden. Dit proces van voortdurende zelfevaluatie en aanpassing is fundamenteel voor zowel je persoonlijke als professionele groei.

CONCLUSIE

Zelfbewustzijn is een fundamenteel onderdeel van emotionele intelligentie en speelt een cruciale rol in persoonlijke ontwikkeling. Door je eigen emoties, drijfveren, sterktes en zwaktes te begrijpen en te managen, kun je met meer zelfverzekerdheid en helderheid je leven sturen. Het ontwikkelen van zelfbewustzijn vergt oefening en toewijding, maar de beloningen zijn groot: een dieper inzicht in jezelf, effectievere zelfregulering, en een vervullender en authentieker leven.

2

ZELFBEHEERSING

KERNKWALITEIT 2

ZELFBEHEERSING, 'DE MEESTER VAN JE EMOTIES'

"Tussen stimulus en respons zit een ruimte. In deze ruimte ligt onze macht om onze respons te kiezen. In onze respons ligt onze groei en onze vrijheid."
Viktor E. Frankl

Zelfbeheersing is een andere fundamentele pijler van emotionele intelligentie. Het gaat over het meesterlijk navigeren van je emoties, vooral in tijden van stress of uitdagingen. Zelfbeheersing impliceert een bewuste keuze om ons niet door vluchtige emoties te laten leiden, maar in plaats daarvan weloverwogen en bedachtzaam te reageren. Dit vermogen is niet alleen essentieel in onze professionele omgeving, maar ook in onze persoonlijke omgeving waar eveneens de druk hoog kan zijn.

Zelfbeheersing kan je vergelijken met het balanceren op een koord boven de afgrond. Net zoals een koorddanser hoog in de lucht elke stap zet met uiterste precisie en focus, zo moeten wij onze emoties in evenwicht houden te midden van de dagelijkse uitdagingen. Het vereist een constante afweging tussen het uiten van onze gevoelens en het bewaren van onze kalmte, tussen het volgen van onze impulsen en het nemen van bedachtzame beslissingen, tussen het volgen van ons hart en het luisteren naar ons verstand.

DE ONBREEKBARE INNERLIJKE MINDSET VAN VICTOR FRANKL

Het levensverhaal van Victor E. Frankl is een diepgaand voorbeeld van ongekeerde veerkracht en de zoektocht naar zingeving onder de meest extreme omstandigheden. Zijn boek 'De Zin van het Bestaan' is niet alleen een getuigenis van overleven in de concentratiekampen van de Holocaust, maar ook een inspirerende bron van inzicht in het behouden van menselijke waardigheid en zelfbeheersing tegenover onvoorstelbaar lijden.

Frankl, een gerenommeerde Weense psychiater bevond zich tijdens de tweede wereldoorlog plotseling in de nachtmerrie van de concentratiekampen. Hier werd hij geconfronteerd met de ultieme test van zijn psychologische en filosofische ideeën. Te midden van de onmenselijkheid van het kampleven, waar elk moment het laatste kon zijn, ontdekte Frankl een fundamentele waarheid over de menselijke ervaring. In elke omstandigheid, makkelijk of moeilijk, kunnen we onze eigen houding zelf kiezen en ook bijsturen.

Op een dag, volledig ontdaan van alles wat hem menselijk maakte, stond Frankl in een koude, donkere cel. Het was daar, in een eenzame confrontatie met de dood, dat hij zich realiseerde dat alles hem afgenomen kon worden, behalve zijn innerlijke vrijheid.

Deze bewustwording werd een keerpunt. Hij begon zich voor te stellen hoe hij, vrij van de ketenen van het kamp, zijn ervaringen zou delen met de wereld. Hij zou lezingen geven over de kracht van innerlijke vrijheid en de essentie van zelfbeheersing. Hij zou vertellen hoe deze onaanraakbaar kunnen blijven onder elke vorm van externe dwang of lijden.

Na de oorlog, te midden van de ruïnes van zijn vorige leven, gebruikte Frankl zijn diepste overtuigingen en inzichten om anderen te helpen genezen. Zijn filosofie dat het streven naar zingeving

een fundamenteel menselijk streven is, hielp velen om hun eigen paden van persoonlijke transformatie te vinden.

Frankl klampte zich ten allen tijde vast aan zijn innerlijke visie en zijn vastberadenheid om de persoonlijke waardigheid te behouden. Dit vormde de kern van zijn unieke therapeutische methode: de logotherapie. Deze therapie, gericht op het vinden van de persoonlijke zin in het leven, werd de fundering van zijn latere werk en lezingen. Zijn bestselling boek 'De zin van het bestaan' is niet alleen een verslag van een overlevende. Het is een gids die ons leert hoe veerkracht, zingeving en zelfbeheersing ons kunnen helpen navigeren door de stormen van ons eigen leven.

Zijn verhaal benadrukt dat, zelfs in de schaduw van onpeilbaar verlies en lijden, we de vrijheid hebben om ons lot te kiezen en te zoeken naar lichtpunten van betekenis en hoop.

ELON MUSK: DE KRACHT VAN ZELFBEHEERSING IN TEGENSPOED

Het verhaal van Elon Musk en SpaceX is een ander krachtig voorbeeld van zelfbeheersing in het aangezicht van tegenspoed. In de vroege jaren van SpaceX werden Musk en zijn team geconfronteerd met drie opeenvolgende mislukkingen van hun Falcon 1-raket. Deze tegenslagen dreigden het bedrijf zelfs naar de rand van faillissement te duwen en de druk op Musk ondraaglijk hoog te maken.

Na de derde mislukking in 2008 stond Musk voor een kritiek beslismoment: zwichten onder emoties of vastberadenheid tonen. Zijn keuze om de moeilijkheden kalm en met vertrouwen aan te pakken, markeerde een keerpunt. Musk beloofde publiekelijk om doortezetten. Een besluit dat niet alleen zijn doorzettingsvermogen benadrukte, maar ook zijn diepe vertrouwen in SpaceX's missie.

Door zich te richten op het analyseren en verbeteren van de Falcon 1, bewees Musk zijn oplossingsgerichte instelling. De vierde lancering werd een historisch succes: het zette SpaceX definitief op de kaart en verstevigde Musks reputatie als visionaire ondernemer.

Elon Musks verhaal illustreert dan ook het belang van koelbloedigheid onder druk. Het toont aan hoe een focus op oplossingen in plaats van problemen kan resulteren in revolutionaire doorbraken.

SERENA WILLIAMS: EMOTIES BEHEERSEN OP KRITIEKE MOMENTEN

Neem nu Serena Williams, een icoon in de tennissport en een meester in zelfbeheersing onder extreme competitiedruk.

Gedurende haar indrukwekkende carrière heeft Serena bewezen dat emotionele stabiliteit essentieel is voor sportieve excellentie. Haar vermogen om onder de meest gespannen omstandigheden kalm te blijven, vormt de ruggengraat van haar legendarische status. Deze koelbloedigheid in cruciale momenten heeft haar talrijke Grand Slam-titels opgeleverd en een onuitwisbare positie in de geschiedenis van het tennis.

Een markant moment van haar onwankelbare zelfbeheersing werd zichtbaar tijdens de US Open-finale van 2018 tegen Naomi Osaka. Ondanks de intense spanning en een openlijke confrontatie met de scheidsrechter, handhaafde Serena haar waardigheid en respect. Dit was geen geïsoleerd voorval, maar één van de vele bepalende momenten in haar carrière die haar niet alleen als topatleet, maar ook als persoon karakteriseren. Serena's voortdurende streven naar zelfverbetering en haar vermogen om zowel positieve als negatieve emoties om te zetten in succes, maken haar tot een inspirerend figuur voor velen ver tot buiten de sportwereld.

Haar opmerkelijke carrière onderstreept hoe essentieel zelfbeheersing, gecombineerd met uitzonderlijke talent is geweest voor haar ongekende successen. Haar nalatenschap wordt niet enkel gekenmerkt door haar indrukwekkende reeks overwinningen en titels, maar nog meer door de wijze waarop ze deze prestaties heeft bereikt. Met onwrikbare grinta, formidabele kracht en meesterlijke zelfbeheersing heeft Serena de tenniswereld lange tijd weten te domineren.

Haar vermogen om onder extreme druk kalm te blijven en strategisch te denken, heeft haar niet alleen geholpen om vele wedstrijden te winnen, maar is ook een inspiratiebron voor atleten en niet-atleten wereldwijd.

SHERYL SANDBERG EN HET OMARMEN VAN KWETSBAARHEID IN LEIDERSCHAP

Neem ook Sheryl Sandberg, de Chief Operating Officer van Facebook, wiens buitengewone zelfbeheersing en leiderschap onder extreme emotionele stress een inspirerend voorbeeld is. Haar vermogen om met vastberadenheid en gratie te navigeren door persoonlijke tragedies terwijl ze een wereldwijd bedrijf leidt, onderstreept haar uitzonderlijke capaciteiten als leider.

Het leven van Sandberg nam een tragische wending met het plotselinge overlijden van haar echtgenoot, Dave Goldberg, tijdens een vakantie in 2015. Deze diep persoonlijke schok testte haar vermogen om leiding te geven terwijl ze rouwde. In haar inspirerende boek 'Option B', spreekt Sandberg openlijk over haar intense rouwproces, haar pijn en verdriet. Haar kracht ligt echter in hoe ze deze persoonlijke ervaringen transformeerde tot een middel om anderen te ondersteunen die soortgelijke verliezen ervaren.

Ze werd een symbool van veerkracht en inspiratie, niet alleen door haar professionele prestaties maar ook door haar moed

om kwetsbaar te zijn en haar strijd te delen. Ondanks de emotionele storm waar ze doorheen ging, bleef Sandberg haar verantwoordelijkheden als COO van Facebook met opmerkelijke competentie vervullen. Dit onderstreept haar ongelooflijke zelfbeheersing en capaciteit om te functioneren onder druk.

Haar verhaal benadrukt hoe zelfbeheersing niet enkel gaat over het onderdrukken van emoties, maar juist over het benutten van persoonlijke ervaringen om waardevolle levenslessen te destilleren die zowel haarzelf als anderen verrijken. Sheryl Sandberg blijft een toonbeeld van hoe ware leiders niet alleen hun emoties managen, maar deze ook gebruiken als een kracht voor goed, zowel binnen als buiten de werkplek.

Haar levensverhaal illustreert het belang van zelfbeheersing en veerkracht en biedt een diepgaand perspectief op wat natuurlijk leiderschap in moeilijke tijden kan betekenen.

HET VERSCHIL TUSSEN EEN REACTIEVE EN RESPONSIEVE MINDSET

Zelfbeheersing is dus het vermogen om je emoties te controleren en te moduleren in verschillende situaties. Het is de vaardigheid om niet impulsief te reageren, maar om bedachtzaam en met overweging te handelen. Je onderdrukt emoties niet, je beheerst ze richting constructieve actie.

Leiders die deze kwaliteit bezitten kunnen kalmte en stabiliteit brengen, zelfs in turbulente tijden. Ze projecteren vertrouwen en wekken zo vertrouwen op bij anderen. Dankzij ons emotioneel bewustzijn begrijpen we wat we voelen en waar die gevoelens vandaan komen. We kunnen de oorzaak van onze reacties herkennen en hierop adequaat reageren.

Een belangrijk aspect van zelfbeheersing is het verschil tussen een reactieve en een responsieve mindset. Een reactief persoon

handelt vaak impulsief, zonder er echt over na te denken. Een responsief persoon neemt eerst de tijd om de situatie en de bijhorende emoties te overwegen en reageert pas nadien. Met een responsieve benadering kies je bewust hoe je handelt, wat leidt tot een hogere productiviteit.

Mensen met een hoge mate van zelfbeheersing richten zich vaak op langetermijndoelen. Ze zijn in staat om directe bevrediging uit te stellen in ruil voor grotere beloningen in de toekomst. Ze kunnen verleidingen weerstaan en zich concentreren op wat uiteindelijk het meest waardevol is.

Zelfbeheersing is een psychologisch concept die een wetenschappelijke basis in onze hersenen heeft. Onderzoek toont aan dat de prefrontale cortex, een deel van de hersenen vlak achter ons voorhoofd, essentieel is voor zelfbeheersing. Deze hersenregio helpt ons om impulsen en emoties te beheersen.

Net zoals lichamelijke oefening onze spieren sterker maakt, kan mentale training gericht op zelfbeheersing deze hersenregio versterken. Hoe vaker we zelfbeheersing oefenen, des te vaardiger we erin worden. Dit proces vereist wel een hoge dosis consistentie en discipline.

Door te werken aan onze emotionele vaardigheden kunnen we onze impulsen beter beheersen en effectiever reageren in diverse situaties. Dit leidt tot betere persoonlijke beslissingen en verbetert onze interacties met anderen. Door te begrijpen hoe onze hersenen functioneren, kunnen we gericht aan onze zelfbeheersing werken, wat ons helpt in zowel ons persoonlijke als professionele leven.

OMGAAN MET ANGST EN STRESS IN DE HEDENDAAGSE MAATSCHAPPIJ

"EQ betekent dat je de storm niet angstig mijdt, maar vrolijk danst in de regen. Groei ontstaat door volharding, kunnen dansen met je angsten wanneer de uitdagingen het grootst zijn."

Frank Segers

In het leven worden we al eens geconfronteerd met momenten die onze emotionele veerkracht tot het uiterste drijven. Net als een tuinier die te maken krijgt met onverwachte vorst, vereisen periodes van stress en onzekerheid dat we onze emoties in bedwang houden en er strategisch mee omgaan. Deze uitdagingen vragen van ons om zorgvuldig onze innerlijke tuin te bewerken, met zowel geduld als vastberadenheid. Zo zorgen we ervoor dat onze persoonlijke groei blijft floreren, ondanks de koude greep van tegenspoed.

We kunnen het niet ontkennen. In onze hedendaagse maatschappij zijn angst en onzekerheid alomtegenwoordig, vooral bij jongeren. Deze emoties kunnen leiden tot chronische stress en slapeloosheid. Twee factoren die ons algemeen welzijn en gelukservaring fundamenteel beïnvloeden. De link tussen angst, onzekerheid en slapeloosheid is complex en duidelijk.

Wanneer mensen voortdurend angstig of onzeker zijn, bevindt hun lichaam zich in een staat van verhoogde alertheid. Daardoor wordt het moeilijker om te ontspannen en tot rust te komen, wat essentieel is voor een goede nachtrust. Chronische slapeloosheid kan op zijn beurt leiden tot een reeks gezondheidsproblemen zoals depressie, hartziekten en een verminderde immuniteit. Het verstoort ook de emotionele balans en de bereidheid om op te boksen tegen dagelijkse uitdagingen en stressoren.

Recente onderzoeken tonen trouwens aan dat vooral jonge mensen zeer vatbaar zijn voor deze cyclus van angst en slapeloosheid. De oorzaken hiervoor zijn divers en omvatten zaken als academische druk, sociale media, carrière-onzekerheden en persoonlijke relaties. Jongeren bevinden zich vaak in een cruciale fase van hun leven waarin ze belangrijke beslissingen moeten nemen over hun toekomst, terwijl ze tegelijkertijd hun identiteit en plaats in de wereld verkennen. Deze factoren kunnen aanzienlijke angst en stress veroorzaken.

Wat echter verontrustend is, is dat veel van deze jongeren niet de benodigde ondersteuning of middelen hebben om effectief met deze angsten om te gaan. Gelukkig beginnen scholen en universiteiten meer en meer het belang van mentaal welzijn te erkennen. Toch vind ik dat er nog een lange weg te gaan is voordat adequate middelen en programma's in beschikbaar zullen zijn.

Het is volgens mij dan ook heel cruciaal dat er meer aandacht wordt besteed aan effectieve strategieën voor stressbeheersing en emotioneel welzijn in het onderwijssysteem. Even belangrijk is het creëren van een omgeving waar jongeren zich veilig voelen om over hun angsten en zorgen te praten zonder risico op stigmatisering of (voor)oordeel.

Door het erkennen en aanpakken van deze uitdagingen kunnen we een significante bijdrage leveren aan het welzijn van een gehele generatie jongeren. Door hen te ondersteunen in het gezonder en gelukkiger worden, rusten we hen uit om hun volledige potentieel te ontsluiten. Dit is niet alleen cruciaal voor hun persoonlijke ontwikkeling maar vormt ook een fundamentele pijler voor de gezondheid van onze samenleving als geheel.

RICHARD BANDLER: CO-FOUNDER NLP EN EEN INSPIRATIEBRON IN MIJN LEVEN

Dr. Richard Bandler, een mentor van mij, heeft een diepgaande impact gehad op zowel mijn professionele als persoonlijke ontwikkeling. Richard is de medeoprichter van het Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) en staat bekend als een invloedrijke figuur op het vlak van persoonlijke ontwikkeling en psychotherapie.

Zijn werk in NLP, dat hij samen met John Grinder ontwikkelde, heeft een revolutie teweeggebracht in de manier waarop we denken over menselijke communicatie en persoonlijke verandering. NLP begrijpt menselijk gedrag als geen ander en reikt technieken aan voor het positief herkaderen van gedachten, beperkende overtuigingen en persoonlijke prestaties. Bandlers benadering benut de kracht van de geest om positieve veranderingen te kunnen bewerkstelligen.

Waar ik hem volledig in volg, is zijn kritiek op vroegtijdig en frequent gebruik van medicatie voor de behandeling van bijvoorbeeld stress of angst, vooral bij kinderen en jongvolwassenen. Hij benadrukt dat medicatie zeer verslavend kan werken en zeer vervelende bijwerkingen kan hebben.

Hij stelt bovendien dat we voornamelijk de onderliggende oorzaken van psychologische problemen moeten aanpakken. Bandler pleit daarom voor een meer integrale en proactievere benadering van geestelijke gezondheid. Hij ziet NLP in vele gevallen als een veel effectiever hulpmiddel dan medicatie. Hij gelooft in de versterking van innerlijke hulpbronnen en de versterking van de emotionele veerkracht.

Te veel angst of onzekerheid kan dus leiden tot stress en slapeloosheid, wat dan weer een directe impact heeft op onze ervaring van geluk. We hebben de neiging om gedachten, emoties en percepties constant opnieuw te beleven. Na een

discussie denken we vaak: "Ik had dit of dat moeten zeggen." Dit herkauwen maakt het moeilijk om los te laten en belemmert onze emotionele intelligentie. Tegelijkertijd wijzen veel onderzoekers op de kracht van onze gedachten om een positieve spiraal in gang te zetten.

Dit fenomeen heb ik uitgebreid onderzocht en breed beschreven in mijn boek 'Impact'. Het principe is eigenlijk vrij eenvoudig en uiterst krachtig. Zoals Einstein al zei: "Wat je denkt, voel je en straal je uit." Dit betekent dat de manier waarop we denken direct invloed heeft op hoe we ons voelen en hoe we ons tonen aan de wereld. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk verbonden.

ADEMHALING: EERSTE HULP BIJ OVERWELDIGING

Soms worden we geconfronteerd met een situatie die ons volledig overweldigt, bijvoorbeeld een plotselinge deadline op het werk, een onverwachte ruzie met een dierbare of alle dagelijkse verantwoordelijkheden die tegelijk op ons afkomen. Hierdoor kan ons lichaam reageren met een snellere hartslag, een gevoel van paniek of zelfs een verlamme angst. Het lijkt dan alsof elke ademhaling korter en oppervlakkiger wordt, wat het moeilijker maakt om helder na te denken of logisch te reageren.

Op deze intense momenten kunnen we onze ademhaling inschakelen als een effectief instrument voor zelfbeheersing. Laten we een eenvoudig, maar krachtig voorbeeld nemen. Stel je voor dat je achter je bureau zit, je mailbox explodeert, deadlines naderen en je voelt hoe de stress je overspoelt.

In plaats van toe te geven aan de paniek, neem je een moment om je te concentreren op je ademhaling. Je sluit je ogen, ademt diep in door je neus, voelt hoe je buik uitzet en ademt langzaam uit door je mond. Geloof me, deze bewuste ademhaling helpt je om je autonome zenuwstelsel te kalmeren, verlaagt je hartslag en brengt je terug naar een staat van rust.

Door deze techniek toe te passen, creëer je een mentale pauze tussen de stressor en je reactie. Je geeft jezelf de kans om van een reactieve naar een responsieve staat te gaan, zodat je zelf kunt kiezen hoe je wilt reageren op de uitdagingen die voor je liggen.

Dit voorbeeld illustreert hoe ademhaling ons kan helpen om controle te houden over onze emoties en benadrukt ook de waarde van zelfbeheersing als een essentiële vaardigheid in emotionele intelligentie. Op die manier kunnen we ons welzijn verbeteren en effectiever navigeren door de complexiteiten van ons dagelijkse leven.

"ADEM IN, ADEM UIT": ONTDEK DE KRACHT VAN DE 4-7-8 ADEMHALINGSTECHNIEK

Ontdek de '4-7-8 ademhalingstechniek', een eenvoudige maar krachtige methode om snel rust te vinden. Deze techniek is bijzonder effectief om stress te verminderen, ontspanning te bevorderen en de slaapkwaliteit te verbeteren. Door je ademhaling te reguleren volgens het 4-7-8 patroon, verlaag je je hartslag en verhoog je de zuurstoftoevoer naar je hersenen.

Het resultaat? Een onmiddellijke staat van kalmte waardoor je beter kunt focussen op het huidige moment. Deze techniek is overal toepasbaar, of je nu spanning voelt op je werk, thuis, of in sociale situaties. Het enige wat je nodig hebt, is een paar momenten om diep adem te halen en de stappen te volgen: adem vier seconden in, houd zeven seconden vast, en adem acht seconden uit.

Herhaal dit enkele keren en voel de rust over je komen. De 4-7-8 ademhalingstechniek is niet alleen een hulpmiddel voor een moment van rust, maar kan ook een dagelijkse oefening zijn om je algemene welzijn te verbeteren.

ZO WERKT HET IN ZES STAPPEN:

1. Ga rechtop zitten en sluit je ogen als je dat prettig vindt.
2. Adem eerst volledig uit door je mond, terwijl je een 'whoosh'-geluid maakt.
3. Sluit je mond en adem 4 tellen rustig in.
4. Houd je adem 7 tellen in.
5. Adem 8 tellen uit door je mond, terwijl je een 'whoosh'-geluid maakt.
6. Herhaal deze cyclus in totaal 4 keer en ervaar de rust die je aanvoelt.

Ervaar je het verschil?

MEESTER OVER JE GEEST: TECHNIEKEN VOOR EEN STERKERE ZELFBEHEERSING

Naast ademhalingstechnieken zijn er verschillende methoden om je zelfbeheersing te versterken. Hier zijn enkele effectieve strategieën:

1. Meditatie en Mindfulness

Begin je dag met vijf minuten meditatie. Zit stil en focus enkel op je ademhaling. Dit verhoogt effectief je bewustzijn van het huidige moment en helpt ook om reactief gedrag te minimaliseren, waardoor je meer doordachte beslissingen kunt nemen in plaats van impulsieve.

2. Pauzeer voordat je reageert

Implementeer een 'denkpauze' voordat je reageert op uitdagende situaties. Tel tot tien, haal diep adem, of loop even weg om je gedachten te ordenen. Deze kleine pauze kan essentieel zijn om een situatie beter in te schatten en bevordert een doordachte reactie over een impulsieve.

3. Beperk overstimulatie

Identificeer de bronnen van stress in je dagelijks leven en minimaliseer deze. Of het nu gaat om het verminderen van tijd op sociale media, het beperken van het volgen van het nieuws, of het aanpakken van stressvolle situaties in je persoonlijke of professionele leven, door het verminderen van negatieve triggers kun je emotioneel meer in balans blijven.

4. Reflecteer op je reacties

Houd een dagboek bij van je emoties en reacties op diverse situaties. Dit helpt je om bewust te worden van mogelijk ineffectieve patronen en biedt ook waardevolle inzichten die nodig zijn om je gedrag aan te passen en een betere controle over je reacties te krijgen.

Door het consequent toepassen van deze technieken versterk je je zelfbeheersing en verbeter je significant je algehele emotionele welzijn. Je wordt meester over je eigen geest en reacties, wat essentieel is voor het bereiken van een meer evenwichtig leven.

GELUK OP HET WERK: CRUCIAAL VOOR HET WELZIJN VAN MENS EN ORGANISATIE

De essentie van zelfbeheersing in relatie tot werkgeluk ligt in het vermogen van een individu om positieve werkrelaties en een gezonde werkomgeving te bevorderen. Zelfbeheersing is niet alleen het reguleren van persoonlijke emoties en impulsen. Het speelt ook een cruciale rol in hoe we omgaan met anderen in de werkcontext.

Een sterke zelfbeheersing draagt bij aan een respectvolle en ondersteunende werkplek, wat essentieel is voor het algehele welzijn en de tevredenheid van werknemers. In de kern verbindt zelfbeheersing het individuele welzijn met het collectieve succes van de organisatie.

De connectie tussen zelfbeheersing en werkgeluk is daarbij zeer duidelijk: een omgeving waar zelfbeheersing wordt beoefend, is er een waar werknemers kunnen gedijen. Dit leidt tot een hogere tevredenheid, betrokkenheid, betere sfeer en uiteindelijk tot een productievere en gezondere organisatie. In dit licht is werkgeluk een gunstige uitkomst en een strategisch doel dat hand in hand gaat met de principes van zelfbeheersing.

CONCREET: WELKE FACTOREN CREËREN MEER GELUK OP DE WERKVLOER EN WELKE ASPECTEN KAN JIJ ALS NATUURLIJKE LEIDER STIMULEREN?

1. Betekenisvol werk

Werknemers vinden geluk wanneer ze het gevoel hebben dat hun werk zinvol is. Dit betekent dat ze begrijpen hoe hun taken bijdragen aan de bredere visie, missie, doelen, kortom het verhaal van de organisatie.

2. Waardering en erkenning

Regelmatige erkenning van inspanningen en prestaties kan het zelfvertrouwen van werknemers vergroten en een enorm gevoel van voldoening geven.

3. Positieve werkomgeving

Een ondersteunende en positieve werkcultuur, waar collegialiteitsamenwerking worden aangemoedigd, draagt aanzienlijk bij aan het werkgeluk.

4. Balans tussen werk en privéleven

Flexibiliteit en respect voor de grenzen tussen werk- en privéleven helpen werknemers om stress te verminderen en hun algemene welzijn te verbeteren. Een goede balans draagt bij aan meer geluk en tevredenheid in zowel de professionele als persoonlijke sfeer.

5. Leiderschap in werkplekgeluk

Emotioneel intelligent leiderschap speelt een cruciale rol in het bevorderen van geluk op het werk. Leaders die inspireren, empathie tonen, regelmatig feedback geven en zelf feedback accepteren, creëren een omgeving waarin medewerkers zich gewaardeerd en gemotiveerd voelen.

6. Open cultuur

Een cultuur die openheid en eerlijkheid promoot, waar werknemers ideeën en zorgen mogen delen, draagt bij aan een positievere en productievere werkomgeving.

7. Welzijnsprogramma's

Werknemers kunnen baat hebben bij programma's gericht op mentaal en fysiek welzijn, zoals bijvoorbeeld mindfulness-sessies of fitnessabonnementen.

8. Teambuilding-activiteiten

Tebuilding-activiteiten kunnen helpen om informele relaties tussen collega's te versterken en een gevoel van gemeenschap en verbinding te creëren.

9. Flexibele werkopties

Door af en toe van thuis uit te werken of flexibele werktijden te hanteren, kunnen werknemers een betere balans vinden in hun leven. Weet dat de jongere generatie dit aspect vandaag de dag enorm belangrijk vindt.

10. Voortdurende groeimogelijkheden

Het investeren in de professionele ontwikkeling van werknemers toont een toewijding aan hun groei en succes. Maak hen gelukkig en succesrijk en ze zullen je belonen.

3

MOTIVATIE

KERNKWALITEIT 3

MOTIVATIE, 'DE KRACHT ACHTER GELUK EN SUCCES'

"Mensen functioneren vaak het best, niet vanwege de drive om financieel te slagen, maar om wat ze echt verdienen: intrinsieke voldoening."

Daniel H. Pink

Een beklivende fabel: De vos en de helderste ster aan de hemel

In een dichtbebost gebied leefde eens een jonge vos. Hij was anders dan de andere vossen: nieuwsgierig, avontuurlijk en altijd dromend van het onbekende. Op een heldere nacht, terwijl hij naar de glinsterende sterren keek, werd hij betoverd door de helderste ster aan de hemel. Deze ster, zo besloot hij, zou zijn levensdoel worden. Hij wilde deze ster bereiken, hoe onmogelijk het ook leek.

Elke nacht sprong hij, probeerde hij hoger en hoger te springen om de ster aan te raken. Elke poging mislukte, maar elke sprong maakte hem sterker, behendiger en vastberadener. De andere dieren in het bos lachten hem daarmee uit en noemden zijn doel een dwaze droom. Maar de vos bleef onverstoord; zijn ogen steeds gericht op die glinsterende ster.

Jaren gingen voorbij. De vos werd ouder, wijzer en zijn sprongen werden minder krachtig. Op een nacht, terwijl hij rustte onder zijn favoriete boom, vroeg een jonge vos hem waarom hij bleef proberen de ster te bereiken, terwijl hij nooit succes had. De oude vos glimlachte en zei: "Wat je niet ziet, is dat ik heb geleerd

om hoger te springen dan welke vos ook in de geschiedenis. Ik heb geleerd om te geloven in iets buiten mijn bereik. Mijn reis ging niet alleen over die ster, maar over het transformeren van wie ik was.”

Deze fabel leert ons dat motivatie niet alleen gaat over het bereiken van het doel, maar ook over de reis en de groei die we onderweg ervaren. De vos bereikte nooit de ster, maar zijn onwrikbare motivatie bracht hem wel tot ongekende hoogtes. Door in zichzelf te geloven, overtrof hij zichzelf.

Conclusie? Zoals de vos kunnen wij ook onze eigen sterren najagen en onszelf transformeren door onze vastberadenheid en inspanningen. Het is de intrinsieke motivatie, het innerlijke geloof in onze eigen mogelijkheden en de bereidheid om te groeien, die ons uiteindelijk verder brengen dan we ooit voor mogelijk hielden.

VAN VONK TOT VUURWERK: DE EXPLOSIEVE KRACHT VAN MOTIVATIE

Motivatie is de stille kracht die ons vooruit stuwt, de drijvende kracht achter onze grootste prestaties en dromen. Het is veel meer dan een vluchtige zucht van inspiratie of een reactie op een beloning van buitenaf. Het is een diep verankerde vonk binnenin ons. Deze innerlijke vonk zet ons aan om uitdagingen aan te gaan en onze ambities te verwezenlijken, ongeacht de obstakels die we tegenkomen. Deze onzichtbare motor van emotionele intelligentie is cruciaal voor zowel persoonlijke groei als professioneel succes. Het helpt ons om boven onszelf uit te stijgen, onze grenzen te verleggen en het onmogelijke mogelijk te maken.

Motivatie is de basis waarop we bouwen aan ons geluk en voldoening. Het navigeert ons door zowel de stormen als de stille

wateren van het leven. Het is deze diepgewortelde motivatie die ons in staat stelt om te dromen, te durven en uiteindelijk te doen. Het is wat ons inspireert om elke dag op te staan en de uitdagingen van de wereld aan te gaan, gewapend met de overtuiging dat we kunnen bereiken wat we ons voornemen.

DE IMPACT VAN KLEINE OVERWINNINGEN OP ONZE MOTIVATIE

Zoals een rivier gestaag en met geduld haar weg baant door het landschap, zo ligt ook de kracht van verandering in de opeenstapeling van kleine, doelgerichte acties. Per Espen Stoknes, een vooraanstaand Noors klimaatpsycholoog, benadrukt het belang van het vieren van kleine successen binnen de context van klimaatverandering en milieuactivisme. Zijn benadering is diep geworteld in de psychologie van verandering en motivatie.

Stoknes legt uit dat grote uitdagingen, zoals het aanpakken van klimaatverandering, vaak leiden tot gevoelens van machteloosheid, wat weer tot apathie of ontkenning kan leiden.

Deze gevoelens zijn contraproductief voor het bereiken van positieve verandering. Door haalbare doelen te stellen en kleine overwinningen te vieren, wordt het voor individuen en gemeenschappen eenvoudiger om betrokken en gemotiveerd te blijven. Deze strategie helpt mensen om een gevoel van voortgang en controle te ervaren, wat essentieel is om langdurig door te zetten.

Elke kleine stap vieren moedigt mensen aan om door te gaan met hun inspanningen richting uitdagende doelen. Het illustreert het principe dat "Een reis van duizend mijl begint met één enkele stap." Bovendien draagt het vieren van kleine successen bij aan het creëren van een positiever en hoopvoller verhaal rondom klimaatverandering. In plaats van te focussen op doemscenario's en negativiteit, wat tot angst en vermijding kan leiden, benadrukt

Stoknes' aanpak de vooruitgang en het potentieel voor positieve verandering.

Kortom, de methode van Per Espen Stoknes is een krachtig psychologisch hulpmiddel dat mensen niet alleen motiveert maar ook actief betrokken houdt bij milieubescherming. Het onderstreept dat elke bijdrage, hoe klein ook, een belangrijke stap is richting grotere veranderingen.

SIR EDMUND HILLARY: DE EVEREST-BERG TEMMEN VANUIT INNERLIJKE MOTIVATIE

In 1953 beklommen Sir Edmund Hillary en Tenzing Norgay de Mount Everest. In het licht van motivatie, spreekt dit verhaal ontegensprekelijk tot de verbeelding. Het is een triomf van motivatie, wilskracht en ook van samenwerking. Toen Hillary in 1952 in zijn eerste poging de top niet kon bereiken, zag hij dit niet als het einde, maar vooral als een nieuw begin. Zijn woorden, "Het is niet de berg die we moeten overwinnen, maar vooral onszelf," weerspiegelen een diepgeworteld doorzettingsvermogen en innerlijke motivatie om te slagen.

Het volgende jaar, gewapend met lessen uit het verleden en een onwrikbaar partnerschap met Tenzing Norgay, trotseerde hij succesvol de extreme uitdagingen van de Mount Everest. Hun overwinning op 29 mei 1953 is niet enkel een verhaal van het bereiken van nieuwe hoogtes, maar ook een viering van wederzijds respect en interculturele samenwerking.

Hun epische tocht blijft een bron van inspiratie, een herinnering dat de grootste obstakels vaak in onszelf liggen. Als we gemotiveerd genoeg zijn, koste wat kost doorzetten en uit onze fouten leren, dan wordt het onbereikbare plots bereikbaar. De nalatenschap van Hillary en Norgay is een bewijs van wat we kunnen bereiken als we onze innerlijke bergen beklommen.

J.K. ROWLING: TOVERSTOKJES, TEGENSLAGEN, PASSIE EN TRIOMFEN

De inspirerende reis van J.K. Rowling naar de Harry Potter-reeks is ook een verhaal van uitzonderlijke motivatie, onvermoeibare inzet en ongeëvenaarde veerkracht. Haar leven vóór de wereldwijde roem van Harry Potter was allesbehalve glamoureuus. Maar het is juist die periode van tegenslagen die haar intrinsieke motivatie voedde om haar visie te realiseren.

J.K. Rowling werd geboren op 31 juli 1965 in Yate, Engeland. Ze had altijd al een passie voor schrijven en verhalen vertellen, maar haar weg naar succes was verre van rechtlijnig. Nadat ze afstudeerde aan de Universiteit van Exeter, werkte ze enkele jaren als onderzoeksassistent en later als lerares Engels in Portugal. Maar haar leven nam een onverwachte wending toen ze in 1990 naar Edinburgh, Schotland, verhuisde om bij haar vriend te zijn.

Het was tijdens een treinreis van Manchester naar Londen in 1990 dat het idee voor 'Harry Potter' in haar gedachten begon te groeien. Terwijl ze naar de landschappen buiten het raam staarde, ontstond het personage van de jonge tovenaars in haar verbeelding. Rowling had geen pen bij de hand om haar ideeën op te schrijven. Ze begon de personages en de wereld van Harry Potter in haar hoofd te visualiseren en te ontwikkelen.

De eerste paar jaren in Edinburgh waren echter niet gemakkelijk voor Rowling. Ze was een alleenstaande moeder na haar scheiding, leefde van een uitkering en worstelde met een depressie. Ondanks deze moeilijke omstandigheden bleef haar verlangen om haar verhaal te schrijven branden. Ze bracht veel tijd door in lokale cafés, waar ze haar dochtertje naartoe bracht, terwijl ze schreef aan wat uiteindelijk haar eerste boek zou worden: 'Harry Potter en de Steen der Wijzen'. Rowling voltooide haar manuscript, haar zoektocht naar een uitgever was echter ontmoedigend. Ze ontving talloze afwijzingen van uitgeverijen die haar werk niet zagen zitten. Haar doorzettingsvermogen en overtuiging dat ze

een bijzonder verhaal te vertellen had, hielden haar echter op het pad van haar droom.

Het keerpunt kwam toen Bloomsbury, een kleine Londense uitgeverij, besloot om 'Harry Potter en de Steen der Wijzen' uit te geven in 1997. Het boek kreeg aanvankelijk niet veel aandacht, maar via mond-tot-mond reclame begon het zich te verspreiden, vooral onder jonge lezers. Het boek werd een bescheiden succes, maar Rowling was nog steeds ver verwijderd van wereldwijde roem.

Met de publicatie van de volgende delen van de serie, groeide de Harry Potter-saga gestaag. Het bereikte een keerpunt toen Warner Bros. de filmrechten verwierf, wat leidde tot een reeks blockbusterfilms. De wereld werd verliefd op Harry Potter en zijn tovenaarswereld en Rowling werd één van de meest succesvolle auteurs in de geschiedenis.

Rowlings succes kwam voort uit haar diepe liefde voor schrijven én haar geloof om haar verhaal te vertellen, zelfs in de donkerste momenten van haar leven. Ze wilde zichzelf bewijzen en ook een inspiratiebron zijn voor anderen die met tegenslagen te maken hadden. Haar verhaal is dan ook een herinnering aan de kracht van passie en veerkracht bij het najagen van dromen en het overwinnen van obstakels.

Haar reis, gaande van een worstelende alleenstaande moeder naar een literair icoon inspireert mensen over de hele wereld om te geloven in zichzelf en hun dromen na te jagen, ongeacht de tegenslagen die ze tegenkomen.

JACK MA: SUCCESVOL ONDERNEMEN DANKZIJ ONMEETBARE MOTIVATIE

Ook het verhaal van Jack Ma, geboren op 10 september 1964 in China, werkt inspirerend. Jack Ma is een van de meest inspirerende en succesvolle ondernemers van China en de oprichter van de Alibaba Group, een immens e-commercebedrijf. Ma legde een boeiende reis af verrijkt van sterke innerlijke motivatie, vastberadenheid en ondernemerschap.

Nochtans was zijn jeugd niet zonder uitdagingen. Hij groeide op in een tijdperk van armoede en politieke onrust in China. Desondanks ontwikkelde hij al op jonge leeftijd een sterke interesse in de Engelse taal. Hij begon Engels te leren door met toeristen te praten en naar The Voice of America-radio-uitzendingen te luisteren. Deze interesse in de Engelse taal zou later van onschatbare waarde blijken voor zijn zakelijke ambities. Na zijn studie aan de Hangzhou Teacher's Institute slaagde Ma erin om een baan te krijgen als leraar Engels aan de Hangzhou Dianzi University.

Hij solliciteerde tevergeefs voor verschillende andere banen en werd daarbij enkele tientallen keren afgewezen. Deze aanhoudende tegenslagen vormden echter een keerpunt in zijn leven. Want in 1995 ondernam hij een reis naar de Verenigde Staten. Hier ontdekte hij ook voor het eerst het internet, dat toen nog relatief onbekend was in China. Hij besepte al snel het enorme potentieel van het internet voor zakelijke doeleinden. Bij zijn terugkeer naar China begon hij samen met een groep vrienden zijn eerste internetbedrijf 'China Pages', dat websites voor bedrijven ontwikkelde.

Zijn grootste doorbraak kwam echter in 1999, toen hij 'Alibaba.com' oprichtte. Het idee achter Alibaba was om een online platform te creëren waar Chinese fabrikanten en exporteurs hun producten konden aanbieden aan internationale kopers. Dit visionaire concept was gedurfd gezien de beperkte internettoegang in

China op dat moment, maar hij geloofde sterk in de kracht van het internet en de toekomstige groei ervan.

De intrinsieke motivatie achter zijn ondernemingsdrang was gebaseerd op zijn visie, zijn passie voor ondernemen en zijn verlangen naar revolutionaire verandering. Hij wilde zijn eigen levensomstandigheden verbeteren en tevens ook de levens van anderen in China. Alibaba werd daarbij zijn middel om kansen te creëren voor kleine ondernemers en bedrijven wereldwijd.

Jack Ma's ongekeerde succes met de Alibaba Group maakte hem tot één van de wereld rijkste mensen en een wereldwijde inspiratiebron voor ondernemers. Ook zijn verhaal benadrukt een onmetelijk geloof in jezelf en motivatie bij het nastreven van ondernemersdoelen.

WHITNEY WOLFE HERD EN HAAR BUMBLE-REVOLUTIE

Dan is er nog Whitney Wolfe Herd. Een ondernemer die haar persoonlijke ervaringen gebruikte om de wereld van online dating te transformeren en tegelijkertijd belangrijke gesprekken over genderdynamiek en empowerment stimuleerde. Haar reis naar de oprichting van het succesvolle bedrijf Bumble is opnieuw een boeiend verhaal van vastberadenheid, motivatie en sociale impact.

Herd begon haar carrière in de techindustrie en was medeoprichter van Tinder, zoals gekend een van de populairste datingapps ter wereld. Tijdens haar tijd bij Tinder botste ze echter op diverse uitdagingen en negatieve ervaringen van intimidatie en discriminatie. Deze ervaringen motiveerden haar echter om verandering te creëren in de datingwereld en om een platform op poten te zetten dat respect, gelijkheid en veiligheid bevorderde.

In 2014 lanceerde ze Bumble, een datingapp met een unieke visie: vrouwen de controle geven over hun datingervaring. Op

Bumble kunnen alleen vrouwen het eerste bericht sturen naar potentiële matches, wat een belangrijk verschil maakte in vergelijking met andere datingapps. Deze benadering zorgde ervoor dat vrouwen meer controle hadden over wie ze wilden benaderen en het verminderde massaal ongewenste berichten en intimidatie.

Bumble groeide zeer snel en werd niet alleen een succesvolle datingapp, maar ook een platform dat de regels van het daten herdefinieerde. Het gaf een stem aan vrouwen en moedigde positieve interacties aan. Het succes van Bumble toont bovendien aan dat er meer en meer vraag is naar platforms die respect, gelijkheid en empowerment bevorderen in het datingleven en sociale interacties.

Bovendien heeft Herd met Bumble sterk bijgedragen aan belangrijke discussies over genderdynamiek in moderne relaties en de bredere samenleving. Door het bewustzijn te vergroten en kwesties als seksuele intimidatie en discriminatie aan te pakken, werd Bumble méér dan alleen een datingapp. Het is ook een platform geworden dat sociale verandering en empowerment bevordert.

Whitney Wolfe Herd haar visie en sterke motivatie hebben de manier waarop we daten werkelijk veranderd en heeft ook geleid tot een grotere zelfstandigheid en invloed voor individuen in onze samenleving.

De verhalen van Sir Edmund Hillary, J.K. Rowling, Jack Ma en Whitney Wolfe Herd benadrukken dat motivatie een veelzijdige kracht is. Het drijft ons naar persoonlijk succes en inspireert ons ook om innovatieve veranderingen in onze omgeving en de wereld te initiëren. Deze verhalen herinneren er ons ook aan dat echte motivatie diep binnenin zit. Het kan ons leven en dat van anderen aanzienlijk beïnvloeden en verbeteren.

Motivatie, zowel een innerlijke vonk als een externe duw, vormt de essentie van onze acties en drijfveren. Deze onzichtbare

kracht is ook cruciaal voor het overwinnen van obstakels en het realiseren van onze doelen, gedreven door zowel intrinsieke passie als extrinsieke beloningen.

Terwijl intrinsieke motivatie voortkomt uit persoonlijke passies en voldoening, hangt extrinsieke motivatie af van externe beloningen of het vermijden van straffen. Het is echter onze intrinsieke motivatie die vaak leidt tot de meest oprechte en volhardende inspanningen, omdat deze voortkomt uit een persoonlijke drive of passie. Door onze eigen motivatie en doelen te herkennen, en die van anderen te waarderen, kunnen we onze relaties en samenwerkingsverbanden versterken.

Een duidelijk dieper doel is vaak de basis voor sterke motivatie. Simon Sinek's invloedrijke boek, 'Start with Why', benadrukt hoe belangrijk het is om de 'waarom' achter onze acties te begrijpen. Dit diepere doel, dat verder reikt dan alleen materiële beloningen, dient als een krachtige motivator en zet aan tot grotere betrokkenheid.

Ook onze omgeving heeft een significante invloed op onze motivatie. Natuurlijke leiders creëren een stimulerende omgeving waar cultuur, relaties en de fysieke ruimte motivatie bevorderen. In mijn bestselling boek 'Impact' (uitgegeven in 2010 door uitgeverij Van Halewyck) betoog ik onder andere dat we het product of resultaat zijn van onze omgeving, waarbij de mensen om ons heen een fundamentele invloed op ons hebben.

Door ons te omringen met wat ik een 'dreamteam' noem, kunnen we echter onze motivatie en ons zelfvertrouwen aanzienlijk verhogen. Want we hebben mensen nodig die ons steunen in zowel uitdagende als voorspoedige tijden, die ons positief uitdagen en die anderzijds ook eerlijk zijn over onze mogelijke blinde vlekken.

Motivatie is een dynamische en essentiële kracht in het bereiken van zowel persoonlijke als professionele doelen. Het stimuleren

en behouden van deze cruciale drijfveer vereist een bewuste en doordachte aanpak. Hieronder volgt een verdieping van enkele effectieve strategieën om motivatie te stimuleren, bij jezelf én bij je team.

EEN MAN, EEN DROOM, EEN BESTEMMING: WALT DISNEY'S ULTIEME CREATIE

Walt Disney, een visionair in hart en nieren, koesterde een droom die veel verder ging dan de films die hij creëerde. Hij droomde van een plek waar gezinnen samen konden genieten van een wereld vol magie en verwondering.

Dit visioen nam de vorm aan van een ambitieus project: een themapark waar zijn verhalen en personages tot leven zouden komen. Met een duidelijke deadline in zicht werkte Disney onvermoeibaar aan de realisatie van zijn droom.

Helaas, Walt Disney stierf op 15 december 1966, vijf jaar voor de opening van het Magic Kingdom, het eerste Disney-park in Florida, dat uiteindelijk zijn deuren opende op 1 oktober 1971. Ondanks zijn afwezigheid bij de opening, bleef zijn visie de leidraad voor het project.

Tijdens een persconferentie net voor de opening, vroeg een journalist aan Roy Disney, Walt's broer die de leiding had overgenomen, of hij het betreurde dat Walt zijn droom niet verwezenlijkt zag. Roy's antwoord was krachtig en onthullend: "Het feit dat u hier vandaag bent, is omdat Walt het hele park al in zijn dromen en verbeelding had gezien, precies zoals u het nu ziet."

Dit moment benadrukt treffend dat motivatie en visie veel krachtiger zijn dan alleen de wil om te handelen. Het zijn de visioenen die ons voortstuwende, de dromen die richting geven, en de vastberadenheid om deze te realiseren. "Doelen zijn dromen

met een deadline” – deze uitspraak illustreert hoe visies omgezet worden in realiteit.

Het verhaal van Walt Disney inspireert ons om groots te dromen, strategisch te plannen en met onwankelbare motivatie onze dromen na te streven. Zelfs de meest ambitieuze visies kunnen werkelijkheid worden met de juiste hoeveelheid tijd, inzet en geloof in het ogenschijnlijk onmogelijke. Zijn nalatenschap leert ons dat met passie en doorzettingsvermogen, grenzen verlegd kunnen worden en dat dromen, hoe groot ook, binnen handbereik zijn.

HOE MAAK JE DOELEN ZICHTBAAR EN KAN JE JE MOTIVATIE OP PEIL HOUDEN?

1. Stel persoonlijke doelen op

Begin met het identificeren van wat voor jou echt belangrijk is. Vraag jezelf af: Wat drijft mij? Zijn mijn doelen in lijn met mijn persoonlijke waarden en passies? Door doelen te stellen die resoneren met wat je echt wilt bereiken, leg je een solide basis voor succes.

2. Visualiseer je doelen

Maak je doelen zichtbaar in je dagelijkse omgeving. Dit kan door een visiebord of moodbord te maken dat je inspireert, een lijst met doelen op je bureau te plaatsen, of digitale herinneringen in te stellen. Deze visuele cues werken als constante motivators en houden je gefocust op wat je wilt bereiken.

3. Neem kleine, realistische baby stappen

Breek je grotere doelen op in kleine, beheersbare stappen. Dit voorkomt dat je overweldigd raakt en creëert een duidelijk traject naar succes. Denk aan het beklimmen van een trap: elke stap brengt je dichterbij de top.

4. Vier en beloon jezelf met elke vooruitgang

Elke stap richting je doel, hoe klein ook, verdient erkenning. Creëer een beloningssysteem voor jezelf dat je motiveert om door te gaan. Dit kan iets eenvoudigs zijn zoals een koffiepauze na een taak, of iets groters zoals een uitje met vrienden na het behalen van een belangrijk doel.

5. Deel je successen

Breng anderen op de hoogte van je vorderingen. Dit verhoogt je motivatie door sociale ondersteuning en het kan ook een gevoel van voldoening geven en ervoor zorgen dat je zelf verantwoordelijk blijft voor je voortgang.

6. Doe aan zelfreflectie

Neem regelmatig de tijd om te reflecteren op wat je hebt bereikt. Dit helpt je om je voortgang te waarderen en het grotere plaatje van je inspanningen te zien. Reflectie kan ook inzichten bieden voor toekomstige doelen en plannen.

MOTIVATIE ALS MOTOR VOOR SAMENWERKING EN TEVREDEN MEDEWERKERS

In de dynamische en snel veranderende wereld van vandaag is het stimuleren van autonomie en eigenaarschap onder medewerkers niet alleen een teken van modern leiderschap. Het is eveneens een strategische zet die creativiteit, betrokkenheid en de motivatie in teams aanzienlijk kan vergroten.

Het vertrouwen dat hieruit spreekt, moedigt mensen aan om verantwoordelijkheid te nemen voor hun werk. Het bevordert bovendien innovatie en draagt bij aan een meer voldoening gevende werkomgeving.

ACHT EFFECTIEVE STRATEGIEËN OM TEAMMOTIVATIE TE STIMULEREN

Als business coach pas ik deze praktische tips regelmatig toe om de motivatie van teams te verhogen. Hieronder volgen acht bewezen strategieën:

1. Stel duidelijke teamdoelen

Zorg dat elk teamlid precies begrijpt wat van hem verwacht wordt. Heldere doelen geven richting en stellen iedereen in staat om zelfstandig naar deze doelen toe te werken.

2. Bied ruimte voor eigen initiatief

Stimuleer je teamleden om proactief met ideeën en oplossingen te komen. Als leider is het soms nodig om ruimte te maken zodat medewerkers zelf hun pad naar ontwikkeling en succes kunnen vinden.

3. Ondersteun en motiveer persoonlijke ontwikkeling

Investeer in de groei van je teamleden door middel van bijvoorbeeld trainingen, workshops en coaching. Door persoonlijke ontwikkeling te bevorderen, versterk je substantieel het zelfvertrouwen en de competenties van je teamleden.

4. Zie fouten als leerervaringen

Creëer een cultuur waarin fouten geaccepteerd worden als een essentieel onderdeel van het leerproces. Dit moedigt risiconeming en innovatie aan door de angst voor fouten te verminderen. Hanteer de motiverende overtuiging: "Fouten maken kan en mag, als je er maar uit leert"

5. Geef constructieve feedback

Regelmatige feedback is cruciaal voor de groei en verbetering van je team. En dan heb ik het zowel over positieve feedback als over constructieve feedback. Het helpt bij hun ontwikkeling en versterkt ook hun gevoel van verantwoordelijkheid opnemen voor hun werk en prestaties.

6. Vier successen en inspanningen

Erkenning van zowel successen als de moeite die erin is gestoken, versterkt de motivatie. Het laat zien dat elke bijdrage, groot of klein, waardevol is.

7. Betrek je teamleden bij de besluitvorming

Door teamleden mee te laten nadenken over belangrijke beslissingen, voelen ze zich meer betrokken en gewaardeerd. Dit verhoogt niet alleen hun motivatie maar leidt ook tot betere besluitvorming dankzij diverse perspectieven.

8. Voorzie de juiste middelen

Zorg dat je team alle noodzakelijke middelen heeft om effectief te kunnen werken, zoals toegang tot de juiste informatie, technologie, en ondersteuning.

Door deze strategieën te implementeren, creëer je een werkomgeving waarin motivatie, autonomie en samenwerking centraal staan. Dit resulteert in een hogere werktevredenheid en meer betrokkenheid, en eveneens in betere prestaties en groei voor je organisatie. Het is een bewezen manier om het volledige potentieel van je teamleden te benutten en samen te werken aan een succesvolle toekomst.

4

ZELFVERTROUWEN

KERNKWALITEIT 4

ZELFVERTROUWEN, 'ONMISBARE PIJLER VAN LEIDERSCHAP'

"Zelfvertrouwen is geen gave. Het is een vaardigheid die je kunt leren en ontwikkelen."

Mel Robbins

NAVIGEREN DOOR HET LEVEN MET GEZOND ZELFVERTROUWEN

Zelfvertrouwen is het resultaat van de ervaringen en interacties die we gedurende ons leven verzamelen. De meningen van ouders, vrienden, leraren, en leidinggevendenden spelen een belangrijke rol in hoe we onszelf zien en hoe we ons voelen over onze beslissingen—zowel positief als negatief. Deze externe invloeden kunnen diep doordringen in ons zelfbeeld en zelfwaardering.

Van kinds af aan tot in onze volwassenheid vormen de feedback en verwachtingen van anderen een cruciale basis voor ons zelfvertrouwen. Positieve bekrachtiging en aanmoediging kunnen ons zelfvertrouwen versterken, terwijl negatieve kritiek en onrealistisch hoge verwachtingen onze zekerheden kunnen ondermijnen. Dit kan leiden tot manifeste twijfels over onze capaciteiten.

Ook onze professionele ervaringen en de bedrijfscultuur waarin we werken, beïnvloeden ons zelfbeeld. Een ondersteunende werkomgeving die fouten ziet als kansen om te leren, moedigt ons aan om risico's te nemen en laten toe onze comfortzone te verlaten. In tegenstelling hiermee kan een toxische werkomgeving, waar kritiek overheerst, ons zelfvertrouwen ernstig ondermijnen en ons terughoudend maken om initiatieven te nemen.

Het is essentieel om te (h)erkennen dat externe factoren een grote invloed hebben op ons zelfvertrouwen. Gelukkig hebben we de macht om dit te veranderen. Door zorgvuldig te kiezen met wie we ons omringen en welke invloeden we toestaan, kunnen we ons zelfvertrouwen actief versterken. Dit betekent dat we leren om onze successen te vieren en onszelf te vergeven voor onze fouten. Door ons te richten op zelfacceptatie en zelfverbetering, kunnen we boven de meningen van anderen uitstijgen en met vertrouwen ons eigen pad volgen.

NICK VUJICIC: LEVEN ZONDER BEPERKINGEN

Nick Vujicic, geboren op 4 december 1982 in Melbourne, Australië, kwam ter wereld met het zeldzame tetra-amelia-syndroom, een aandoening waarbij iemand zonder armen en benen wordt geboren. Ondanks deze ingrijpende fysieke beperkingen, beschikt Nick's levensverhaal over een buitengewone boodschap van zelfvertrouwen en overwinning van tegenslagen.

Vanaf jonge leeftijd werd Nick immers geconfronteerd met immense uitdagingen. Hij werd gepest en gediscrimineerd, waardoor zijn kinderjaren gekenmerkt werden door een emotionele en fysieke strijd. Deze ervaringen brachten hem zelfs tot de overweging van zelfmoord.

Nick Vujicic liet zich echter niet beperken door zijn fysieke uitdagingen. Een belangrijke verandering in zijn denkwijze legde de grondslag voor alles wat hij later zou bereiken. Hij besloot dat zijn lichamelijke beperkingen hem niet langer zouden definiëren.

Met veel creativiteit en doorzettingsvermogen leerde hij unieke vaardigheden aan, zoals schrijven met de teen van zijn voet (die hij zijn kippevoetje noemt), zwemmen en surfen met behulp van aangepaste uitrustingen, en zelfs autorijden met een aangepaste auto.

Deze vaardigheden waren niet alleen praktisch van nut, maar ze gaven hem ook een sterker gevoel van zelfvertrouwen. Ze stelden hem ook in staat om onafhankelijker te leven, wat dan weer een diepe invloed had op hoe hij zichzelf zag en hoe hij in het leven stond. Door zich te richten op wat hij wél kon, bouwde hij een stevig fundament.

Een andere mijlpaal in zijn leven kwam toen hij besloot zijn persoonlijke verhaal te delen met de wereld. Hij begon met het spreken op scholen en bijeenkomsten, waar hij anderen inspireerde door zijn ervaringen en levenslessen te delen. Zijn boodschap was krachtig en eenvoudig: "Laat je niet tegenhouden door je beperkingen, maar focus vooral op je mogelijkheden." Deze boodschap, gecombineerd met zijn aanstekelijke glimlach en positieve uitstraling, raakte mensen wereldwijd diep.

Nick zijn invloed groeide snel. Hij werd een bekende motivatiespreker die ondertussen in meer dan 60 landen zijn boodschap van veerkracht en hoop wist te verspreiden. Zijn lezingen en workshops bieden niet alleen inspiratie, maar ook praktische adviezen over hoe men met persoonlijke uitdagingen en fysieke beperkingen positief kan omgaan en deze kan transformeren in kansen voor groei. Persoonlijk heeft Nick ook vervulling gevonden. Hij is ondertussen gelukkig getrouwd en vader van vier kinderen, wat zijn geloof in de mogelijkheden van het leven ondanks fysieke beperkingen versterkt.

Nick zijn leven illustreert op indrukwekkende wijze hoe zelfvertrouwen de sleutel kan zijn tot het overwinnen van zelfs de meest ontmoedigende omstandigheden. Zijn levensverhaal benadrukt dat wanneer je in jezelf gelooft en een positieve houding aanneemt, je niet alleen je eigen leven kunt transformeren, maar ook een blijvende invloed kunt hebben op anderen wereldwijd.

DE TRIOMF VAN HELEN KELLER: ZICHT DOOR INZICHT

Laat me je ook het verhaal vertellen van Helen Keller, een vrouw wiens naam synoniem staat voor ongekennde moed en onwrikbare vastberadenheid. Wanneer ze geboren werd op 27 juni 1880 in het slaperige stadje Tuscumbia, Alabama, had niemand kunnen voorspellen hoe haar levensverhaal zou ontfouwen. Toen Helen nog maar 19 maanden oud was, sloeg het noodlot toe: een verwoestende ziekte beroofde haar van zowel haar zicht als haar gehoor. Vanaf dat moment was Helen opgesloten in een ondoordringbare stilte en diepe duisternis.

Het leek alsof haar toekomst voorbestemd was voor isolatie en afzondering. Maar Helen was niet bestemd om in de schaduw te blijven staan. Haar leven nam een geweldige wending dankzij de komst van Anne Sullivan, een lerares met een onwrikbaar geloof in de mogelijkheden van haar jonge pupil. Anne, zelf slechtziend, was vastberaden om de muur van stilte en duisternis die Helen omringde te doorbreken. Met eindeloos engelengeduld en innovatieve onderwijsmethoden, zoals braille en het handalfabet, ontsloot Anne de wereld voor Helen.

Haar dorst naar kennis bleek onverzadigbaar. Haar reis door de wereld van het leren was niet zonder obstakels. Samen met elke overwonnen uitdaging groeide haar zelfvertrouwen.

Haar academische prestaties kenden hun hoogtepunt toen ze afstudeerde van Radcliffe College, als de eerste dove en blinde persoon die een Bachelor of Arts-diploma behaalde. Dit was niet zomaar een academische mijlpaal. Het was een triomfantelijke bevestiging van haar vermogen om voorbij haar fysieke beperkingen te reiken.

Hier stopte het niet voor Helen. Haar honger om te leren transformeerde al snel in een verlangen om te onderwijzen, te inspireren en te pleiten voor verandering. Ze schreef boeken, reisde de wereld rond als spreker en werd een onvermoeibare

pleitbezorger voor de rechten van mensen met een handicap. Haar boodschap was er één van hoop, veerkracht en het onwankelbare geloof in het menselijke potentieel.

Helen Kellers leven is een krachtig testament van wat mogelijk is wanneer vastberadenheid en zelfvertrouwen hand in hand gaan. Ze leerde ons dat zelfvertrouwen opgebouwd wordt door de moed om te falen, te leren en weer op te staan. Haar nalatenschap daagt ons uit om onze eigen beperkingen onder ogen te zien. Niet als onoverkomelijke obstakels, maar als kansen om te groeien en te schitteren. Helen Keller bewees dat er binnen de stille en donkere wereld waarin ze leefde, een licht van mogelijkheden en hoop brandde; een licht zo helder dat het de wereld verlichtte.

SARA BLAKELY'S REVOLUTIE: HET ONDERGOED DAT DE WERELD VERANDERDE

En dan hebben we nog het opmerkelijke verhaal van Sara Blakely. Haar pad naar succes is ook een boeiend voorbeeld van hoe zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen een wereld van verschil kunnen maken.

Sara evolueerde van een deur-tot-deurverkoper naar oprichter van het miljardenbedrijf Spanx. Sara haar reis begon met een simpel, maar universeel probleem: de behoefte aan comfortabele en flatterende onderkleding. Zonder achtergrond in mode of business, maar met een ondernemende geest, ging ze aan de slag. Haar oplossing: een nieuw soort shapewear die vrouwen helpt zich zelfverzekerder te voelen.

Haar doorbraak kwam er niet zomaar. Na vele afwijzingen vond ze uiteindelijk een fabrikant die bereid was haar innoverende visie te steunen. Haar onwrikbare geloof in haar product en haar vastberadenheid om te slagen waren cruciaal. Ze stapte zelf warenhuizen binnen, overtuigde inkopers en liet zich door niets of niemand tegenhouden.

Het succesverhaal van Spanx is een getuigenis van een revolutionair product, en ook van Sara's ongeëvenaarde zelfvertrouwen en vastberadenheid. Ze toonde aan dat iedereen onvoorstelbare hoogtes kan bereiken – zelfs zonder directe ervaring of kennis – als je maar genoeg gelooft in jezelf en je eigen ideeën.

Sara Blakely staat nu symbool voor succesvol ondernemerschap en is een bron van inspiratie voor iedereen die een bepaalde droom wil verwezenlijken, ongeacht de obstakels. Haar verhaal benadrukt dat zelfvertrouwen, gecombineerd met doorzettingsvermogen, de sleutel is tot het overwinnen van tegenslagen en het realiseren van je dromen.

Haar levensverhaal motiveert ons ook om onze eigen onzekerheden en de twijfels van anderen te overstijgen. Sara Blakely's reis herinnert ons eraan dat met genoeg geloof in onszelf en onze ideeën, we niet alleen onze eigen wereld kunnen veranderen, maar ook anderen kunnen inspireren om hetzelfde te doen.

WAT BETEKENT ZELFVERTROUWEN JUIST?

Zelfvertrouwen verwijst naar het geloof in je eigen vaardigheden, kwaliteiten en oordeel. Het is het vertrouwen dat je hebt in jezelf om effectief te handelen, beslissingen te nemen en te communiceren in verschillende situaties, wat een fundamentele basis vormt voor persoonlijke groei en succes.

ZELFVERTROUWEN IS ANDEREN INSPIREREN

Het is de kracht om anderen te inspireren, uit te dagen en te transformeren. Met zelfvertrouwen aan het roer, kan je een onuitwisbare indruk achterlaten op je omgeving. Je wekt een hoge dosis vertrouwen en loyaliteit op bij mensen en verhoogt zo ook je invloed op hun leven. Je moedigt mensen aan om hun comfortzone te verlaten, nieuwe uitdagingen aan te gaan en hun

potentieel volledig te benutten. Zelfvertrouwen werkt aanstekelijk en nodigt anderen uit om moedig te zijn, standvastig te blijven in hun waarden en overtuigingen, zelfs te midden van tegenwind.

ZELFVERTROUWEN IS OVERTUIGEND HANDELEN

Als zelfverzekerde, natuurlijke leider schrik je er bovendien niet voor terug om moeilijke, soms impopulaire besluiten te nemen, omdat je zo overtuigd bent van je pad. Je zelfverzekerdheid maakt dat anderen met authenticiteit en integriteit kunnen handelen, wat essentieel is voor het verwerven van vertrouwen en respect. Dit fundament van zelfvertrouwen is dan ook cruciaal voor het creëren van een positieve en motiverende omgeving, waarbij ieder teamlid wordt aangemoedigd om te groeien en te excelleren.

ZELFVERTROUWEN IS JE KWETSBAAR DURVEN OPSTELLEN

Ware inspiratie komt ook als je jezelf kwetsbaar durft te tonen en nederigheid te tonen. Het is erkennen dat je niet alles kan weten en dat je openstaat voor hulp en feedback. Deze houding is absoluut geen teken van zwakte, maar juist een blijk van kracht. Het onderstreept je toewijding en bescheidenheid, wat alleen maar meer respect afdwingt.

ZELFVERTROUWEN UITSTRALEN VS. WERKELIJK VOELEN

Een natuurlijke leider kent het verschil tussen zelfvertrouwen uitstralen en zelfvertrouwen voelen – twee nauw verbonden, maar verschillende aspecten. Het is cruciaal om beide te begrijpen en te ontwikkelen, vooral in de context van natuurlijk leiderschap dat anderen in beweging brengt.

Het uitstralen van zelfvertrouwen houdt in dat je naar buiten toe een beeld van zekerheid en vastberadenheid toont. Dit is vooral zichtbaar in lichaamstaal, intonatie en de manier waarop je reageert op uitdagingen. Natuurlijke leiders die zelfvertrouwen uitstralen maken oogcontact, spreken met een duidelijke en overtuigende stem en nemen een houding aan die autoriteit en rust uitstraalt.

EEN TECHNIEK OM ZELFVERTROUWEN UIT TE STRALEN IS DE '+2 CM'-TECHNIEK.

De +2 cm houding is een veelgebruikte techniek van me die maakt dat je in een fractie van een seconde meer zelfvertrouwen zal uitstralen. Daarom voelt dit innerlijk nog niet zo aan maar het kan en zal de perceptie van mensen wel drastisch veranderen. Een voorbeeld uit mijn coachingpraktijk is deze van de transformatie die Olivia is ondergaan.

Transformatie vanuit mijn coaching praktijk:

"Hoe Olivia een topmodel werd met een verschil van + 2 cm.

In de glinsterende wereld van mode en glamour, waar elk detail telt en zelfvertrouwen koning is, bracht mijn pad mij bij Olivia (fictieve naam wegens vertrouwelijke en privacy redenen). Een model wiens natuurlijke gratie elke lens vangt, maar wiens innerlijke strijd met zelfvertrouwen de echte uitdaging vormde. Het was mijn missie om haar innerlijke licht zo fel te laten schijnen als haar uiterlijke schittering.

De sleutel tot onze reis? De '+2 cm'-techniek. Meer dan een lichaamshouding, is het een mantra van zelfbevestiging. Door subtiele aanpassingen – opgeheven gezichtsspieren, een opgeheven kin, rechte schouders, opwaartse borst en een holle rug

– ontsluit je een houding van onwankelbaar zelfvertrouwen. Voor Olivia was deze techniek een openbaring; een eenvoudige handeling die haar niet alleen transformeerde op de catwalk, maar ook in haar dagelijkse leven.

Haar doorbraak kwam er tijdens een campagne voor een wereldberoemd modemerken. Met de '+2 cm'-techniek straalde Olivia een zelfverzekerdheid uit die zowel zichzelf als haar omgeving inspireerde. Dit moment markeerde niet alleen een keerpunt in haar carrière, het toonde ook het verband tussen zelfvertrouwen en de perceptie die mensen hebben. Olivia's verhaal is een getuigenis voor ons allen. Ze leert ons dat zelfvertrouwen niet enkel een gevoel is, maar ook een keuze. Een keuze die we maken elke keer als we onze houding aanpassen, elke keer als we besluiten ons hoofd hoog te houden, ongeacht de stormen die we trotseren.

De '+2 cm'-techniek heeft zich in mijn training- en coaching-business ruimschoots bewezen als een essentieel instrument in de toolkit van persoonlijke en professionele ontwikkeling. Het is een levend bewijs dat grote veranderingen beginnen met kleine stappen. Voor iedereen die ernaar streeft zijn zelfbeeld te verbeteren, biedt deze techniek een concrete, direct toepasbare strategie. Een techniek die in twee seconden een verschil maakt.

Zelfvertrouwen ligt in ieders bereik en kan meteen ontgrendeld worden met de juiste lichaamshouding. Het is tijd om te staan in het centrum van onze kracht, 2 cm groter en klaar om de wereld te ontmoeten met een onwrikbaar vertrouwen.

EVOLUEREN VAN ZELFVERTROUWEN UITSTRALEN NAAR ZELFVERTROUWEN VOELEN

Het essentiële verschil tussen echt zelfvertrouwen voelen en het simpelweg uitstralen ligt in authenticiteit en diepgang.

Zelfvertrouwen uitstralen zonder een onderliggend gevoel van zekerheid kan soms een noodzakelijke façade zijn, een beschermend pantser. Maar deze schijn kan wankelen onder druk als het niet wordt ondersteund door een authentiek zelfvertrouwen.

Ware kracht schuilt in echt zelfvertrouwen, een innerlijke zekerheid die verder gaat dan uiterlijke schijn. Het is een fundament van geloof in je eigen capaciteiten en waarde, diep verankerd in het wezen van een individu. Dit zelfvertrouwen nodigt uit tot authenticiteit, moedigt aan tot kwetsbaarheid en biedt de vrijheid om te groeien uit elke uitdaging en tegenslag. Zelfvertrouwen kan je echt leren voelen door de zogenaamde acteursmethode.

Vergelijkbaar met een acteur die zich voorbereidt op een belangrijke rol, kan je van zelfvertrouwen uitstralen overgaan naar het werkelijk voelen. Door te 'acteren' en te doen alsof je zelfzeker bent, oefen je gedrag dat uiteindelijk ons innerlijk kan transformeren. We kunnen de rol van ons 'zelfverzekerde zelf' aannemen tot het een deel van ons wordt.

Deze methode vereist echter een bewuste 'ontwenning' van het acteren, een terugkeer naar het authentieke zelf, waarbij het uitgestraalde zelfvertrouwen samensmelt met het echt gevoelde zelfvertrouwen. Het is een proces van groei, waarbij de uiterlijke vertoning van zelfvertrouwen geleidelijk overgaat in een diep, intern gevoeld zelfvertrouwen.

Het samenspel tussen het uitstralen van zelfvertrouwen en het werkelijk voelen ervan creëert een robuust fundament voor persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Het leert ons dat zelfs onzekere mensen de kracht hebben om te transformeren en te groeien richting een onwrikbare innerlijke kracht.

HOE KAN JE JE ZELFVERTROUWEN BOOSTEN?

Het opbouwen van meer zelfvertrouwen is cruciaal voor zowel je persoonlijke als je professionele groei. Hieronder vind je enkele praktische tips uit het vuistje om je zelfvertrouwen een duwtje in de rug te geven.

1. Ga voor een positieve lichaamstaal

Adopteer de '+2 cm'-houding: gezichtspieren omhoog trekken, kin omhoog, schouders naar achteren, rug recht en je voeten en hart richten naar de mensen waarmee je in contact bent. Maak bewust oogcontact en glimlach oprecht. Deze fysieke signalen van zelfverzekerdheid kunnen de perceptie van anderen over jou veranderen en ook je eigen gevoel van zelfvertrouwen versterken.

2. Spreek met overtuiging

Wanneer je spreekt, doe het dan met een kalme en heldere stem die zelfvertrouwen uitstraalt. Zorg ervoor dat je woorden duidelijk en op een rustige manier worden uitgesproken. Dit toont aan dat je gelooft in wat je zegt en dat je de situatie onder controle hebt. Het correct gebruik van je stem kan de perceptie van anderen over je zelfverzekerdheid aanzienlijk beïnvloeden.

3. Beoefen dankbaarheid

Het actief beoefenen van dankbaarheid kan je kijk op het leven positief veranderen. Maak er een gewoonte van om regelmatig na te denken over de dingen waarvoor je dankbaar bent. Deze positieve houding voedt niet alleen je zelfvertrouwen, maar maakt je ook een aangener persoon voor anderen.

4. Blijf fysiek actief

Er is een sterk verband tussen fysieke activiteit en mentaal welzijn. Einstein zei ooit: "Ik moet geloven dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn". Regelmatige lichaamsbeweging boost je energieniveau en verbetert je gezondheid, wat direct bijdraagt aan een hoger zelfvertrouwen. Een actieve levensstijl

helpt je fysiek fit te blijven, en zorgt tevens voor een mentale boost die je zelfverzekerdheid ten goede komt.

5. Kies bewust je sociale kring

Omring jezelf met mensen die je steunen, die je uitdagen op een gezonde manier en die er voor je zijn. Positieve relaties versterken je zelfbeeld en moedigen je aan om buiten je comfortzone te treden.

7. Visualiseer je succes

Stel je regelmatig voor hoe je slaagt in wat je wil ondernemen. Visualisatie is een krachtige techniek die sporters, leiders en succesvolle individuen gebruiken om hun doelen te bereiken. Combineer visualisatie met positieve affirmaties om je zelfvertrouwen te verankeren.

Door deze strategieën praktisch toe te passen – niet alleen in theorie, maar door daadwerkelijke actie - kun je een solide basis van zelfvertrouwen opbouwen. Onthoud dat zelfvertrouwen een vaardigheid is die je kunt ontwikkelen en versterken door bewuste inspanning en consistentie.

Laten we nu even verder inzoomen op de voorgenoemde affirmaties en visualisaties. Beiden vormen namelijk ultra-effectieve methoden om zelfvertrouwen te cultiveren en te versterken. Deze technieken zijn niet alleen relevant in ons persoonlijke leven, maar ook in de wereld van topsport. Daar is mentale kracht even cruciaal als fysieke bekwaamheid.

AFFIRMATIES: DE KRACHT VAN POSITIEVE ZELFSpraak

Affirmaties zijn meer dan alleen positieve zinnestukjes die je tegen de spiegel zegt. Ze zijn een krachtig hulpmiddel voor persoonlijke transformatie. Wetenschappelijke studies ondersteunen het idee dat regelmatig gebruik van positieve affirmaties het onderbe-

wustzijn kan herprogrammeren, wat leidt tot verbeteringen in zelfbeeld, gedrag en zelfs in fysieke gezondheid.

De werking van affirmaties leunt op de theorie van zelfbevestiging. Volgens deze theorie helpt het regelmatig beoefenen van zelf-affirmatie individuen om een positief zelfbeeld te behouden, wat essentieel is voor het algemeen welzijn.

Een studie gepubliceerd in de 'Journal of Personality and Social Psychology' ontdekte dat zelfaffirmatie de openheid voor gedragsverandering kan vergroten. Dit suggereert dat affirmaties mensen meer ontvankelijk maken voor verandering.

HOE JE BREIN EEN HIGH-FIVE GEEFT MET POSITIEVE WOORDEN

Stel je voor dat je hersenen een avonturenpark zijn, waar elke gedachte een bezoeker is die een ritje maakt op een van de attracties. Wanneer je positieve dingen tegen jezelf zegt, zoals "Ik kan dit!", "Ik ben waardevol, of "Ik ben belangrijk", is het alsof je jouw gedachten op de leukste ritjes zet. Deze ritjes vinden plaats in speciale delen van je hersenen, zoals de 'Mediale Prefrontale Cortex' en de 'Posterieuere Cingulate Cortex'.

Elke keer dat je een positieve bevestiging doet, stuurt het je gedachten op een vrolijk ritje en maakt het de paden waar deze ritjes op draaien sterker en sneller. Je brein begint te geloven dat deze leuke ritjes de waarheid zijn waardoor je jezelf veel beter voelt.

En hier komt het coole deel: net als klei, kunnen je hersenen veranderen en nieuwe vormen aannemen. Dit betekent dat door regelmatig positieve dingen tegen jezelf te zeggen, je jouw hersenen kunt trainen om steeds meer van deze leuke ritjes te maken. Dus, door positieve affirmaties te gebruiken, bouw je eigenlijk een gelukkiger en zelfverzekerder brein!

HOE AFFIRMATIES ONS TOT SUPERHELDEN MAKEN

Stel je voor dat je woorden superkrachten zijn die niet alleen je gedachten kunnen veranderen, maar ook de werking van je lichaam kunnen beïnvloeden. Uit onderzoek blijkt namelijk dat mensen met chronische ziekten die regelmatig affirmaties gebruiken, minder klachten hebben en zich sneller beter voelen. En dat is nog niet alles! In de wereld van sport blijken atleten die zichzelf pep-talks geven, zoals "Ik kan dit winnen!" of "Ik ben sterk!", beter weten te presteren tijdens hun wedstrijden.

Het geheim? Consistentie is de sleutel. Door elke dag affirmaties te herhalen, vooral 's ochtends en voor het slapengaan, geef je je onderbewustzijn een nieuwe programmering. Het is alsof je je brein traint in een sportschool voor superhelden, waarbij je negatieve gedachten transformeert in krachtige, positieve energie. Dit verhoogt niet alleen je mentale veerkracht, maar maakt je ook sterker in het omgaan met dagelijkse uitdagingen.

Zorg ervoor dat je affirmaties persoonlijk en in het nu zijn, alsof je al bezit wat je wenst. Dit maakt ze krachtiger en effectiever. Door jezelf te trainen met positieve en doelgerichte uitspraken, verbeter je niet alleen je zelfbeeld, maar zet je ook stappen naar het bereiken van je doelen en het verbeteren van je algehele welzijn.

Kortom, wetenschappelijk onderzoek toont aan dat affirmaties een magisch effect kunnen hebben op ons, waardoor we positieve veranderingen in ons leven kunnen doorvoeren, zowel mentaal als fysiek. Maak je klaar en begin vandaag nog met het uitspreken van je krachtige affirmaties!

VISUALISATIES: TOVER JE TOEKOMSTIG SUCCES TEVOORSCHIJN

Stel je voor dat je over een magische kracht beschikt om je toekomst te zien en te vormen. Dat is de essentie van visualisatie. Deze techniek gaat een stap verder dan affirmaties door je te

laten 'zien' en 'voelen' dat je je doelen al hebt bereikt, nog voordat ze werkelijkheid worden. Het is alsof je een mentale repetitie houdt voor je eigen succesverhaal, compleet met alle emoties en sensaties die daarbij horen.

Ook deze mentale oefeningen worden in de sportpsychologie gebruikt om sporters voor te bereiden op gouden medailles. Het mooie? Deze technieken gaan verder dan de spieren. Ze trainen je hersenen om op topniveau te presteren. Neurowetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat door jezelf een perfecte prestatie voor te stellen, je de neurale netwerken traint die actief zijn tijdens het daadwerkelijk uitvoeren van die prestatie. Dit helpt bij het versterken van je spiergeheugen en bij het opbouwen van zelfvertrouwen.

Visualiseren is als het draaien van een succesfilm in je hoofd waarin jij de hoofdrol speelt. Elke keer dat je deze film afspeelt, versterk je het pad naar succes in je brein, waardoor je zelfvertrouwen en je vermogen om die successen in het echte leven te bereiken toenemen. Dus, pak je regisseursstoel en begin met het regisseren van je eigen succesverhaal door de kracht van visualisatie!

HOE TOPATLETEN DE KRACHT VAN VISUALISATIE GEBRUIKEN OM TE SCHITTEREN

Visualisatie is een krachtig hulpmiddel dat wereldklasse atleten gebruiken om hun prestaties te optimaliseren. Hier zijn enkele indrukwekkende voorbeelden:

- **Simone Biles,** wereldberoemd turnster, gebruikt visualisatietechnieken om elke beweging nauwkeurig voor te bereiden. Deze mentale oefeningen helpen haar om angst te overwinnen en haar focus tijdens competities scherp te houden.

- **Novak Djokovic,**
een van de grootste tennisspelers aller tijden, past visualisatie toe om zijn slagen en wedstrijdstrategieën te perfectioneren. Deze mentale voorbereiding is cruciaal voor zijn indrukwekkende overwinningen en veerkracht op de baan.
- **Lydia Ko, topgolfster,**
vertrouwt op visualisatie voor elke slag. Deze techniek helpt haar om rustig te blijven en gefocust te blijven op de baan, wat essentieel is voor haar succes.
- **LeBron James,**
basketbalicoon, visualiseert succesvolle acties voor elke wedstrijd. Deze strategie bereidt hem voor op cruciale momenten en helpt hem zelfverzekerd en klaar te blijven om te presteren.
- **Mikaela Shiffrin,**
kampioene alpineskiën, ziet haar races van begin tot eind voor zich voordat ze de piste afdaald. Deze gedetailleerde visualisaties zijn een sleutelcomponent van haar trainingsregime en dragen bij aan haar consistente successen.

Deze atleten illustreren hoe effectief visualisatie kan zijn als techniek om hun fysieke vaardigheden te verbeteren en om mentale weerbaarheid op te bouwen. Door zich mentaal in te stellen op succesvolle actie verhoogt hun concentratievermogen exponentieel.

Visualisaties en affirmaties zijn dus krachtige hulpmiddelen voor zowel atleten als professionals in alle velden. Ze bieden een mentale blauwdruk voor succes, waardoor de geest en het lichaam worden voorbereid op het bereiken van doelen. Het succes van atleten zoals Biles, Djokovic en James toont aan dat voorbereiding niet alleen lichamelijk is, maar ook een cruciale mentale component bevat. Door onze geest te trainen om te geloven in en te streven naar ons hoogste potentieel, kunnen we onze prestaties aanzienlijk verbeteren, in de sport en daarbuiten.

Wil je een mindset ontwikkelen die zich richt op groei en succes? Dan is het fundamenteel om visualisaties en affirmaties te integreren in je dagelijkse routine. Deze technieken versterken het pad naar persoonlijke en professionele prestaties en openen ook de deur naar een leven vol verwezenlijkte potentie.

Het toepassen van visualisaties vereist consistentie en geloof in het proces. Begin je dag altijd met positieve affirmaties die jouw kernwaarden en doelen versterken. Gebruik momenten gedurende de dag voor visualisatie, waarbij je niet alleen je succes ziet, maar ook de bijhorende emoties voelt. Laat deze gevoelens je acties en zelfvertrouwen voeden.

Een televisiepubliek laten bruisen van energie

Een tijd geleden werd ik uitgedaagd door een populair televisieprogramma

om een groot en passief zittend studiopubliek binnen slechts vijf minuten vol energie te krijgen. Hoe kon ik zo snel zo'n significante verandering teweegbrengen? Wel ik heb een krachtige visualisatie- en affirmatieoefening ontworpen, bedoeld om mensen hun zelfvertrouwen en vitaliteit te versterken.

De reden achter deze aanpak is gebaseerd op het psychologische principe dat mentale voorstellingen en positieve bevestigingen direct onze emoties en fysieke toestand kunnen beïnvloeden. Door het publiek te leiden in het visualiseren van dynamische activiteiten en hen positieve affirmaties te laten herhalen, activeerde ik hun mentale en fysieke reacties.

Het resultaat was verbluffend: binnen enkele minuten transformeerde een eerder passief publiek naar een groep mensen bruisend van zelfvertrouwen en energie. Deze snelle transformatie onderstreept de effectiviteit van de oefening en laat zien hoe krachtig onze geest wel is in het sturen van ons fysieke en emotionele welzijn.

Deze ervaring toont aan dat zelfs korte, gerichte interventies diep kunnen resoneren en onmiddellijke resultaten kunnen opleveren, waardoor ze perfect zijn voor omgevingen die een snelle energieboost vereisen.

GIDS VOOR EFFECTIEVE VISUALISATIE EN AFFIRMATIE

Wat kan je zelf doen ter voorbereiding?

- **Maak je eigen opname**

Neem zelf een visualisatieoefening op, compleet met rustgevende achtergrondmuziek. Gebruik deze opname tijdens je sessies voor een unieke persoonlijke touch. Je eigen stem als gids helpt om een dieper niveau van ontspanning en verbinding met de oefening te bereiken.

Of kies voor professionele gemak:

- **Gebruik een professionele opname**

Voor extra gemak kun je een professioneel ingesproken visualisatie downloaden via online platforms zoals Spotify of YouTube. Deze optie elimineert de noodzaak om zelf voorbereidingen te treffen en stelt je in staat om je volledig te ontspannen en te focussen op de oefening, geleid door de kalmerende stem van een expert.

Het proces: omgeving en achtergrondmuziek

Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt zitten of liggen. Maak gebruik van zachte meditatiemuziek om een kalme sfeer te creëren die de concentratie en ontspanning bevordert.

Uitvoering:

1. Visualisatie: Stel je levendig voor dat je je doelen al hebt bereikt. Voel intens de emoties van succes en zie je triomfen in heldere, levendige details voor je.
2. Affirmatie: Herhaal na de visualisatie krachtige affirmaties zoals "Ik ben zeer capabel", "Ik kan mijn doelen bereiken", of "Ik ben vol vertrouwen." Geloof krachtig in je woorden en spreek met diepe overtuiging.

Afsluiting:

- Neem na de visualisatie en affirmatie een paar diepe, kalmerende ademhalingen. Open je ogen langzaam wanneer je voelt dat je er klaar voor bent en roep uit: "Just do it!" Laat dit dienen als een krachtige bekrachtiging van je vastberaden intenties.

Reflectie:

- Reflecteer kort op de uitgevoerde oefening. Voel je een verschil in je energieniveau of zelfvertrouwen? Deze momenten van zelfreflectie zijn essentieel om je voortdurende persoonlijke ontwikkeling te beoordelen en te stimuleren.

**MIJN FAVORIETE VISUALISATIE-OEFENING
GEKOPPELD AAN EEN AFFIRMATIE**

Ben je klaar om je zelfvertrouwen en concentratie naar een hoger niveau te tillen? Deze visualisatie- en affirmatieoefening is ontworpen om je te helpen je innerlijke kracht te ontsluiten en om je doelen met hernieuwde energie en overtuiging te bereiken. Of je nu streeft naar professionele groei, persoonlijke ontwikkeling, of gewoon een positievere mindset wilt cultiveren. Deze gids zal je door een bewezen proces leiden om je zelfbeeld te versterken en je capaciteiten te maximaliseren. Geloof me!

Mijn favoriete visualisatie oefening

Ga lekker zitten of liggen, sluit je ogen en laat de stilte om je heen toe en ontspan. Laat je lichaam helemaal los, voel je veilig en geniet van dit rustmoment. Haal diep adem... en adem langzaam weer uit... Doe dit een paar keer en merk op hoe je met elke ademhaling steeds meer ontspant.

Ik ben hier om je te helpen je weg te vinden naar diep zelfvertrouwen. Misschien luistert je bewuste geest maar met

een half oor, maar je onderbewustzijn pikt elk woord op. Focus op je ademhaling, voel je hartslag en zet je fantasie aan het werk.

Stel je voor dat er een gouden draad langs je ruggengraat loopt die je rug recht houdt, alsof je een onzichtbare steun hebt. Denk terug aan een keer dat je je onverslaanbaar voelde, toen zelfvertrouwen je tweede natuur was. Hoe zou het zijn om dat gevoel nu weer te beleven? Voel de warmte van waardering, de blijdschap van succes en de echo van complimenten.

Als er niet meteen zo'n moment te binnen schiet, beeld je dan in hoe je leven zou zijn als je bol stond van het zelfvertrouwen. Dompel je helemaal onder in die herinnering of fantasie... Zie wat je zag, hoor wat je hoorde en voel wat je voelde, maar dan allemaal sterker. Maak de kleuren feller, de geluiden rijker en je emoties intenser. Kies een kleur die voor jou zelfvertrouwen uitstraalt en laat die door je hele lichaam stromen, van je kruin tot je tenen. Maak de kleur nog levendiger en het gevoel nog krachtiger.

Hou dit gevoel vast, druk je duim en wijsvinger samen en zeg krachtig: "JA..." Ontspan, herhaal de herinnering of visualisatie, druk je vingers weer samen en zeg nog eens: "JA..." Houd je vingers tegen elkaar en denk nu aan een toekomstige situatie waarin je dit zelfvertrouwen nodig hebt. Stel je voor hoe alles perfect verloopt, precies zoals jij het wilt. Zie het... hoor het... voel het...

Als je er klaar voor bent, laat dan je armen los en haal diep adem. Open je ogen wanneer je er klaar voor bent. Voel je het verschil? Sta op met een trotse houding, alsof je net een beetje gegroeid bent, recht je rug en bereid je voor op de affirmatie. Zeg vol overtuiging: "Ik wil het, ik kan het, ik doe het!" Herhaal dit een paar keer met nog meer kracht. Neem dan even de tijd om na te denken over hoe je je nu voelt. Voel je de energie, het vernieuwde zelfvertrouwen?

MAAK VAN VISUALISATIES EN AFFIRMATIES JE DAGELIJKSE BONDGENOOT

Deze oefening is meer dan slechts een tijdelijke oplossing. Het is een krachtig instrument dat je altijd bij de hand moet hebben, klaar om te gebruiken op elk gewenst moment. Herinner jezelf eraan dat jij de macht hebt om van elk moment een kans te maken om je zelfvertrouwen te vergroten. Onthoud goed, net als bij elke vaardigheid, "herhaling is de sleutel tot meesterschap, herhaling is de moeder van alle vaardigheden."

Je kan toch ook niet verwachten dat je spieren groeien door maar één keer per maand naar de sportschool te gaan. Net zo dien je regelmatig de tijd te nemen om je mentale en emotionele kracht te trainen met affirmaties en visualisaties. Doe jezelf een plezier, maak er een routine van, net zoals je fysieke training, en zie hoe je vermogen om positieve en krachtige momenten in je leven te creëren met elke herhaling toeneemt.

VERSTERK JE ZELFVERTROUWEN MET AFFIRMATIES EN VISUALISATIES

Affirmaties en visualisaties zijn niet zomaar technieken. Ze zijn krachtige gereedschappen die een fundamentele rol spelen in het opbouwen van zelfvertrouwen. Deze methoden bieden ons de mogelijkheid om ons zelfbeeld actief te versterken en onze prestaties op alle levensgebieden te verbeteren. Door ons te engageren in deze praktijken, ontgrendelen we ons volledige potentieel en tillen we ons zelfvertrouwen naar ongekende hoogten. Onthoud: droom het, geloof het, en maak het waar!

HOE KAN JE ANDEREN HELPEN HUN ZELFVERTROUWEN TE VERSTERKEN?

Als authentieke, empathische en natuurlijke leider is het belangrijk

om zelf over een stevige portie zelfvertrouwen te beschikken, ook om dit bij anderen te kunnen stimuleren. Het opbouwen van zelfvertrouwen vergt tijd. Jouw aanhoudende steun kan een wereld van verschil maken.

ENKELE TIPS OM HET ZELFVERTOEWEN VAN ANDEREN TE BOOSTEN

1. Leer mensen de kracht van positieve zelfspraak

Het veranderen van negatieve gedachten in positieve bevestigingen kan een diepgaand effect hebben op het zelfbeeld. Moedig anderen aan om zichzelf te herinneren aan hun sterke punten en successen, vooral in tijden van twijfel. Help hen om negatieve gedachten om te zetten in realistisch positieve gedachten.

2. Geef constructieve feedback

Geef feedback op een manier die groei bevordert, zonder het gevoel van eigenwaarde aan te tasten. Focus op specifieke gedragingen of resultaten, niet op de persoon. Dit maakt het makkelijker voor mensen om feedback te accepteren als een middel tot verbetering, in plaats van als een persoonlijke aanval.

3. Moedig zelfreflectie aan

Help mensen te reflecteren over hun ervaringen, wat ze hebben geleerd en hoe ze in de toekomst kunnen verbeteren. Zelfreflectie is een krachtige tool voor persoonlijke ontwikkeling en voor het bouwen van zelfvertrouwen.

4. Verduidelijk dat fouten groeikansen zijn

Creëer omgevingen waar fouten maken toegestaan is en waar uitdagingen worden gezien als kansen om te leren. Door een veilige ruimte te creëren waar mensen zich ondersteund voelen om risico's te nemen, versterk je hun vermogen om met onzekerheid om te gaan en bouw je hun vertrouwen op in hun capa-

capaciteiten. Door mensen aan te moedigen om hun fouten te erkennen en lessen eruit te trekken, ondersteun je een dieper leerproces.

5. Stimuleer autonomie en zelfredzaamheid

Geef mensen de vrijheid om hun eigen oplossingen te vinden en beslissingen te nemen. Dit bevordert een gevoel van eigenaarschap over hun werk en keuzes en versterkt ook het geloof in hun eigen oordeel en capaciteiten.

Door deze technieken consequent toe te passen, kan je mensen helpen om hun zelfvertrouwen op te bouwen op een authentieke en duurzame manier. Het is een reis die geduld, toewijding en een diep geloof in hun potentieel vereist, maar de beloningen zijn onmetelijk.

FABEL

Er was eens een kleine muis die in een groot bos leefde. Elke dag keek hij op naar de krachtige leeuw, die zonder angst door het bos wandelde. De muis voelde zich klein en zwak en dacht: *"Als ik toch maar een beetje van zijn kracht en zelfvertrouwen had."*

Op een dag raakte de muis verstrikt in een jager's net. Hij worstelde, piepte en gaf bijna op. Plotseling verscheen de leeuw. Met één krachtige beweging scheurde hij het net open en bevrijdde de muis. De muis keek vol bewondering naar de leeuw en stamelde: *"Ik zou nooit zo sterk kunnen zijn als jij."*

De leeuw glimlachte en antwoordde: *"Sterk? Dat ben jij ook al. Want het kostte je moed om mij om hulp te roepen. Zelfvertrouwen is niet alleen geloven dat je alles alleen kunt doen; het is weten wanneer je hulp kunt vragen én vertrouwen in je eigen veerkracht."*

Vanaf die dag liep de muis met zijn hoofd een stukje hoger door het bos. Hij wist dat hij klein was, maar ook dat zijn kracht in zijn moed en vertrouwen lag.

5

EMPATHIE

KERNKWALITEIT 5

EMPATHIE, 'DE BRUG NAAR MENSELIJKE CONNECTIE'

"Wanneer je echt luistert naar een ander en je inleeft in zijn of haar situatie, verandert dat je perspectief. Je ziet dingen die je eerder niet zag."

Stephen R. Covey

PATRICK MOURATOGLOU EN ZIJN ALOMVATTENDE COACHINGBENADERING

In de arena van het wereldtennis is Patrick Mouratoglou niet alleen een naam. Hij is een voorbeeld van leiderschap, veerkracht en emotionele diepgang. Zijn levensverhaal is een boeiende 'Odyssee' die de transformerende kracht van emotionele intelligentie en empathie illustreert. Deze eigenschappen zijn cruciaal in de sport en in elk facet van coaching.

Alskind worstelde Mouratoglou met een verlammende verlegenheid en een laag zelfbeeld. Deze hindernissen hielden hem gevangen in een cocon van stilte, een toestand die zo beklemmend was dat hij in zijn jeugd bijna een jaar lang geen woord sprak tijdens zijn psychologische sessies. Deze periode van intense innerlijke strijd schiep echter de basis voor zijn uitzonderlijke vermogen om non-verbale communicatie (intonatie en lichaamstaal) te lezen en te interpreteren. Een vaardigheid die later de kern zou vormen van zijn coachingfilosofie.

Mouratoglous reis naar zelfontdekking en professionele vervulling nam een beslissende wending toen hij zijn ware roeping ontdekte als coach in de tenniswereld. In zijn benadering focuste hij op de mentale en emotionele aspecten van het tennisspel, wat hem fundamenteel onderscheidde in een wereld die vooral gericht was op fysieke vaardigheid en techniek.

Patrick Mouratoglou wordt ook gezien als de architect achter de indrukwekkende comeback van Serena Williams in het professionele tennis. Zijn unieke coachingstijl, die een mix van technische finesse en diepgaande psychologische inzichten omvat, speelde een cruciale rol in het terugbrengen van Serena naar de top van het tennis en hielp haar spel naar een geheel nieuw niveau te tillen.

Een praktisch voorbeeld van Mouratoglou's invloed is zichtbaar in zijn aanpak van Serena's service, een essentieel onderdeel van haar spel. Hij analyseerde haar techniek en identificeerde kleine aanpassingen die een groot verschil konden maken, zoals het aanpassen van haar balworp en het verfijnen van haar voetwerk. Dit zorgde niet alleen voor een krachtigere en meer consistente service, maar ook voor een toename in haar zelfvertrouwen op de baan.

Bovendien wist hij Serena's mentale weerbaarheid te versterken door haar focus te richten op positieve zelfspraak en visualisatietechnieken voor en tijdens de wedstrijden. Deze psychologische strategieën hielpen haar om beter om te gaan met druk en kritieke momenten tijdens de match.

Zijn vermogen om Serena's sterke punten te maximaliseren en haar zwakheden te minimaliseren, heeft geresulteerd in een reeks overwinningen die haar status als tennislegende hebben bevestigd. Dankzij Mouratoglou's aanpak heeft Serena verschillende Grand Slam-titels gewonnen sinds hun samenwerking begon, wat haar comeback compleet maakte en haar nalatenschap in de tenniswereld verder versterkte.

Zijn holistische coachingbenadering culmineerde in de oprichting van de Mouratoglou Tennis Academy, een broedplaats voor toekomstige kampioenen. Patrick Mouratoglou's verhaal is dan ook een inspirerend voorbeeld van hoe diepe menselijke inzichten en emotionele intelligentie essentiële pijlers zijn voor succes, zowel op persoonlijk als professioneel vlak.

Zijn reis van een verlegen kind naar een wereldberoemde coach benadrukt dat ware kracht vaak voortkomt uit onze grootste uitdagingen en dat empathie ongekende hoogten van prestatie kan ontsluiten.

In de wereld van competitieve sport en daarbuiten dient het verhaal van Mouratoglou als een krachtige herinnering aan de onmisbare waarde van emotionele intelligentie. Het toont aan dat natuurlijk leiderschap, in zijn meest authentieke vorm, ontstaat door het vermogen om te verbinden, te begrijpen en te inspireren.

HOWARD SCHULTZ EN HET HART VAN STARBUCKS

"Kennis dwingt respect af. Empathie wint harten"

Inspiratie halend uit het baanbrekende verhaal van Patrick Mouratoglou, wiens emotionele intelligentie de tenniswereld opnieuw vormde, zien we een soortgelijke transformatie in de koffie-industrie door Howard Schultz. Net als Mouratoglou, heeft Schultz een diepgaande impact gemaakt, waarbij zijn diepgaande empathie en begrip voor de menselijke ervaring de kern vormden van zijn radicale veranderingen."

Zijn ontdekkingstocht in Italië, ver van een simpele zakelijke expeditie, ontvouwde zich als een cruciaal moment in zijn leven en dat van Starbucks. Schultz, omarmd door de warmte van de Italiaanse espressocultuur, zag koffiehuizen als levendige gemeenschapscentra.

Deze openbaring inspireerde een visionaire droom. Starbucks transformeren van een plek die koffie verkoopt naar een ruimte van verbinding, dialoog en gemeenschapszin. Met deze hernieuwde visie keerde hij terug naar de VS, vastbesloten om van Starbucks een 'derde plek' te maken, naast de thuis- en werkomgeving.

Zijn empathische intelligentie kwam tot uiting in revolutionaire beslissingen bij Starbucks, zoals het bieden van uitgebreide gezondheidszorg aan alle werknemers. Deze baanbrekende stap benadrukte zijn zorg voor het team en positioneerde Starbucks als een voorbeeld van een bedrijf dat oprecht om het welzijn van zijn medewerkers geeft. Deze betrokkenheid strekte zich ook uit naar de klanten, die zich aangetrokken voelden tot de warme en gastvrije sfeer van Starbucks.

Het werd al snel een plek die uitnodigde om er te consumeren en gezellig te vertoeven. Zijn visie bracht een revolutie in de koffie-industrie en positioneerde Starbucks als een wereldwijd merk, synoniem voor gemeenschap en menselijke verbinding. Howard Schultz' reis met Starbucks toont aan dat empathie en het koesteren van menselijke relaties mee sleutels zijn tot zakelijk succes.

In de voetsporen van succesvolle leiders, bewijst Schultz dat ware grootsheid en duurzaam succes worden bereikt door een authentieke connectie met en zorg voor mensen. Zijn nalatenschap bij Starbucks dient als een krachtige herinnering aan de waarde van empathie in het bedrijfsleven. De focus op mensen en gemeenschap is moreel juist en legt de basis voor een geliefd merk.

VAN HUISVROUW TOT COSMETICA-ICOON: HET VERHAAL VAN MARY KAY ASH

Ook het verhaal van Mary Kay Ash is meer dan alleen een voetnoot en succesverhaal in de cosmetica-industrie. Het is een inspirerende reis van moed, innovatie en het doorbreken van barrières voor vrouwen. Op een moment dat de zakelijke wereld voornamelijk door mannen werd gedomineerd, zag Mary Kay een kans om iets bijzonders te creëren. Niet alleen voor zichzelf, maar voor alle vrouwen die droomden van meer.

Mary Kay Cosmetics startte in 1963 niet als een gewoon bedrijf. Het was Mary Kays antwoord op de oneerlijke behandeling die ze zelf had ervaren op de arbeidsmarkt. Ze bouwde haar bedrijf op met een revolutionaire filosofie: "De gouden regel", die draait om respect, waardering en gemeenschapszin. Dit idee veranderde de manier waarop haar bedrijf werkte en hoe vrouwen zichzelf in de zakelijke wereld konden zien en positioneren.

Mary Kay startte een onomkeerbare beweging. Ze beloofde haar verkoopconsulenten met bonussen, maar gaf hen vooral een gevoel van waardering en erkenning dat veel verder ging dan het materiële. Bij Mary Kay Cosmetics konden vrouwen naast financiële vrijheid ook ondersteuning en motivatie vinden.

Het succesverhaal van Mary Kay Ash illustreert opnieuw de kracht van empathie en menselijkheid in het bedrijfsleven. Een bedrijf dat zorgt voor mensen is ethisch en rechtvaardig en kan ook ongelooflijk succesvol zijn. Haar nalatenschap leeft voort in de miljoenen vrouwen die door haar bedrijf zijn geïnspireerd en gesterkt.

Haar verhaal is dan ook een tijdloze herinnering dat echt leiderschap vanuit het hart komt. Ze leerde ons dat empathie en respect goede bedrijfspraktijken vormen én de basis leggen voor een betere wereld. Mary Kay Ash blijft een eindeloze bron van inspiratie voor iedereen die gelooft in de kracht van verandering en de mogelijkheden van vrouwelijk ondernemerschap.

JANE GOODALL: EMPATHIE VOOR DE NATUUR EN DE CHIMPANSEES

Een inspirerend en beklijvend verhaal is ook deze van Jane Goodall. Jane Goodall staat wereldwijd bekend om haar baanbrekende wetenschappelijke benaderingen en haar diepe empathie voor de natuur. Deze gerenommeerde primatoloog, etholoog en milieuactiviste werd een pionier in de studie van chimpansees en een voorvechter van milieubehoud.

In 1960 vertrok Goodall naar Tanzania om chimpansees in het Gombe Stream National Park te onderzoeken. Ze benaderde chimpansees als individuen met elk hun unieke emoties en sociale structuren, wat destijds zeer revolutionair was. Goodall ontdekte als eerste dat ook chimpansees gevoelens zoals empathie en hulpvaardigheid tonen. Deze vaststelling veranderde onze visie over hoe we naar deze dieren kijken en hoe nauw verbonden ze zijn met de mens.

Haar empathische benadering leidde tot doorbraken in haar primatologische onderzoek en motiveerde haar eveneens om chimpansees te beschermen. Door de jaren heen transformeerde Goodall van een wetenschapper tot een wereldwijd icoon van natuurbehoud en activisme. Ze stichtte het Jane Goodall Institute en initieerde het Roots & Shoots-programma, bedoeld om jongeren over de hele wereld te inspireren en te mobiliseren voor een duurzamere toekomst.

Goodalls levensverhaal is een bewijs van de transformatieve kracht van empathie. Haar werk bood inzicht in de complexiteit van chimpansees, maar belichtte eveneens de onderlinge verbondenheid tussen alle levende wezens op deze planeet. Haar onvermoeibare inzet voor natuurbehoud en haar pleidooi voor empathie jegens alle levende wezens hebben een blijvende impact op de milieubeweging en vormen een inspiratiebron voor mensen wereldwijd.

Haar nalatenschap onderstreept hoe empathie voor de natuur

leidt tot betekenisvolle veranderingen in onze wereld. Goodall herinnert ons eraan dat onze empathie gericht dient te zijn op menselijke interacties en zich kan uitstrekken tot de gehele natuurlijke wereld. Door haar voorbeeld te volgen, dragen we ook ons steentje bij aan de bescherming van onze planeet en al haar bewoners. Een belofte die met de dag urgenter wordt.

De verhalen van Patrick Mouratoglou, Howard Schultz, Mary Kay Ash en Jane Goodall vormen een fascinerende beeld van empathie en transformatie. Ze illustreren naadloos hoe empathie het hart vormt van succesvol natuurlijk leiderschap en betekenisvolle verandering, zowel in het bedrijfsleven als algemeen in de wereld.

EMPATHIE: DE KRACHT VAN NATUURLIJK INLEVINGSVERMOGEN

Stel je voor dat je een superkracht hebt, waarmee je niet alleen de woorden van iemand anders kunt horen, maar ook hun onuitgesproken gedachten en gevoelens kunt voelen. Dat is empathie: het vermogen om jezelf in de schoenen van een ander te plaatsen en de wereld door hun ogen te zien. Het is als een emotionele echo, waarbij je niet alleen begrijpt wat anderen voelen, maar ook 'waarom' ze het voelen.

Empathie is dan ook meer dan een warm gevoel. Het is de lijm die relaties bij elkaar houdt. Het stelt ons in staat om te verbinden met anderen op een dieper niveau, om echt te begrijpen wat ze denken. Of het nu gaat om een vriend die door een moeilijke tijd gaat, een collega die met een uitdaging worstelt of een teamlid dat zich niet goed voelt in de werkomgeving, empathie helpt ons om begrip te tonen.

Empathie is cruciaal in onze persoonlijke relaties en ook in een bredere maatschappelijke en zakelijke context. Het helpt ons om effectiever te communiceren, om conflicten op te lossen en om meer inclusieve en zorgzame gemeenschappen te bouwen. In

een wereld die vaak verdeeld en onpersoonlijk kan aanvoelen, is empathie een krachtig middel om echte verbinding tot stand te brengen. Met empathie kunnen we meer harmonieuze en begripvolle relaties opbouwen.

LEIDEN MET EEN HART: HET VERHAAL VAN JACINDA ARDERN

Jacinda Ardern, die van oktober 2017 tot januari 2023 premier van Nieuw-Zeeland was, staat wereldwijd bekend om haar emotioneel intelligente leiderschap. Haar empathische, onbaatzuchtige en nederige benadering van leiderschap heeft overal bewondering gewekt.

Een indrukwekkend voorbeeld van haar leiderschapskwaliteiten was haar reactie op de Christchurch-schietpartij in maart 2019. Deze tragische gebeurtenis veroorzaakte wereldwijde schokken. Ardern reageerde met diepe empathie en steun, zichtbaar in haar daden, zoals het dragen van een hijab om solidariteit te tonen met de moslimgemeenschap, wat een sterk beeld van verbondenheid creëerde.

Tijdens de COVID-19 pandemie liet Ardern opnieuw zien hoe effectief empathisch leiderschap kan zijn. Nieuw-Zeeland kreeg lof voor zijn snelle en efficiënte aanpak, die voornamelijk te danken was aan Ardern's leiderschapsstijl. Ze maakte keuzes met de volksgezondheid als prioriteit, zelfs als dit ten koste ging van economische belangen. Haar heldere en consequente communicatie hielp het vertrouwen van het publiek in de overheidsmaatregelen te versterken.

Ardern gebruikte ook sociale media om op een duidelijke en persoonlijke manier te communiceren met de bevolking. Haar live Facebook-chats, waar ze vragen van burgers beantwoordde en regelmatig updates gaf, toonden haar toewijding aan openheid en transparantie. Deze benadering heeft haar populariteit, zowel nationaal als internationaal, aanzienlijk versterkt.

Onder haar leiderschap voerde Nieuw-Zeeland het eerste 'welzijnsbudget' ter wereld in. Dit innovatieve budget benadert overheidsuitgaven vanuit een holistisch perspectief, met nadruk op het bevorderen van het algehele welzijn van burgers, in plaats van alleen economische groei. Dit budget was gericht op het verbeteren van de volksgezondheid, onderwijs en de strijd tegen armoede en had als doel een duurzamere en inclusievere samenleving te creëren.

MICROSOFT ONDER LEIDING VAN SATYA NADELLA: LEIDERSCHAP 2.0

De transformatie van Microsoft onder leiding van Satya Nadella sinds 2014 is een opmerkelijk verhaal van vernieuwing. Nadella initieerde een strategische verschuiving binnen het bedrijf en transformeerde de bedrijfscultuur met een diepe focus op empathie, samenwerking en onbaatzuchtigheid. Deze aanpak heeft de cultuur en de operationele dynamiek van Microsoft ingrijpend veranderd.

Toen Satya Nadella CEO van Microsoft werd, introduceerde hij een radicale verschuiving in de bedrijfscultuur die het welzijn en de behoeften van zowel de medewerkers als de klanten centraal stelde. Een specifiek voorbeeld van hoe hij dit aanpakte, is de invoering van de "Growth Mindset" filosofie binnen het bedrijf. Nadella moedigde medewerkers aan om te leren van fouten in plaats van ze te bestraffen, een benadering die innovatie en samenwerking bevordert.

Deze verandering was niet alleen beperkt tot interne beleidsmaatregelen. Nadella zorgde er ook voor dat klantenfeedback directer werd geïntegreerd in het productontwikkelingsproces. Dit leidde tot verbeteringen in producten zoals Windows 10, dat snel aan populariteit won dankzij de herintroductie van het startmenu en de mogelijkheid voor gebruikers om direct feedback te geven over de software.

Zijn aanpak verhoogde de werknemerstevredenheid dan ook aanzienlijk, wat resulteerde in een hogere productiviteit en betere klantenservice. Bovendien versterkte het de loyaliteit en tevredenheid van de klanten, aangezien zij zagen dat hun input serieus werd genomen en ene directe invloed had op de producten die zij gebruikten.

Moderne leiders zoals Nadella hebben een diepgaand begrip van de menselijke natuur. Dit type leiderschap, dat de emotionele behoeften en het welzijn van anderen prioritiseert, is cruciaal in onze steeds complexer wordende wereld. Emotioneel intelligent leiderschap speelt daarbij een echte sleutelrol bij het nastreven en behalen van duurzaam succes.

HOE KUNNEN WE ZELF MEER EMPATHIE TONEN?

1. Luister actief en geef gerichte aandacht

Bij het tonen van empathie is actief luisteren enorm belangrijk. Het is niet zomaar een oefening in 'stil kunnen zijn'. Het is een actieve betrokkenheid bij wat de ander zegt. Het gaat om je volledige aandacht geven, oogcontact maken, knikken op de juiste momenten en vragen stellen die laten zien dat je echt luistert en de ander begrijpt. Het is als het afstemmen van een radio op de juiste frequentie. Je focust je volledig op de ander, zonder afleidingen. Door actief te luisteren, bevestig je de waarde van de woorden van anderen en leg je de basis voor wederzijds respect en vertrouwen.

2. Verplaats je in de schoenen van een ander

Empathie vereist dat we ons kunnen verplaatsen in de schoenen van een ander en dat we de wereld vanuit hun perspectief kunnen bekijken. Dit betekent je afvragen hoe zij zich voelen in een bepaalde situatie. Deze oefening helpt ons om te begrijpen wat ze doormaken en waarom ze zich zus of zo voelen of op een bepaalde manier handelen. Het is alsof je een bril opzet die je toelaat om de wereld door hun ogen te zien.

3. Sta open voor andere achtergronden en culturen

Door ons te omringen met mensen uit verschillende achtergronden en culturen, verbreden we ons begrip en onze empathische capaciteiten. Dit helpt ons om een breed scala aan menselijke ervaringen te begrijpen en te waarderen. Het is alsof we een kleurenpalet hebben met een rijkdom aan tinten, waardoor ons empathische vermogen kleurrijker en veelzijdiger wordt.

4. Leer van je eigen ervaring met empathie

Terugdenken aan momenten waarop anderen empathie toonden naar ons toe, kan ons helpen om te begrijpen hoe waardevol en transformerend empathie kan zijn. Reflecteer over hoe jij je voelde toen iemand echt naar je luisterde of je begreep. Deze herinneringen kunnen dienen als een gids en inspiratie om zelf empathischer te worden.

6

SOCIALE VAARDIGHEDEN

KERNKWALITEIT 6

SOCIALE VAARDIGHEDEN, 'SLEUTEL TOT BETEKENISVOLLE RELATIES'

"Sociale vaardigheden zijn net zo belangrijk als intelligentie als het gaat om het bereiken van succes en geluk in het leven."

Daniel Goleman

RICHARD BRANSON: MEESTER IN HET BOUWEN VAN BRUGGEN EN RELATIES

Richard Branson, de charismatische visionair achter de Virgin Group, is naast een icoon van ondernemerschap ook een meester in het opbouwen van relaties. Zijn unieke benadering van zaken, waarbij menselijke connecties centraal staan, illustreert de cruciale rol van interpersoonlijke vaardigheden in het behalen van succes.

Vanaf het prille begin met Virgin Records toonde Branson een ongeëvenaard vermogen om sterke banden te smeden met artiesten en klanten. Dankzij deze skill legde hij een stevig fundament voor de diverse Virgin-ondernemingen. Hij zag de muziekindustrie als een zakelijke onderneming en een levendige gemeenschap waarin persoonlijke connecties en wederzijds respect even waardevol waren als officiële overeenkomsten.

Terwijl Virgin nieuwe sectoren verkende, bleef Branson steevast focussen op het cultiveren van betekenisvolle relaties. Hij toonde aan dat effectief leiderschap draait om strategische besluitvorming en het vermogen om authentiek contact te maken met mensen. Of het nu was om werknemers te inspireren of klantentrouw te verdiepen, Bransons empathie en sociaal inzicht waren altijd duidelijk aanwezig.

Een cruciale factor in Bransons succesverhaal was zijn persoonlijke betrokkenheid bij zijn teams. Door verder te kijken dan de functietitels, bouwde hij een loyaal team en een bedrijfscultuur waarin innovatie en creativiteit floreerden. De beroemde Virgin-feesten op Necker Island, ver van louter luxueuze uitspattingen, waren de ultieme uiting van zijn filosofie om een sterke gemeenschap te vormen. Deze feesten versterkten de banden én het gevoel van samenhang binnen het hele Virgin-imperium.

Bransons leiderschapsstijl heeft ertoe geleid dat Virgin bekendstaat als een merk dat oprecht om zijn mensen geeft. Zijn natuurlijke aanleg voor het vormen van krachtige persoonlijke relaties, zowel binnen als buiten het bedrijf, etaleert hem als een voorbeeld voor professionals wereldwijd. In een tijdperk waar snelle deals en digitale communicatie de overhand hebben, herinnert Richard Branson ons eraan dat de waarde van echte menselijke connecties onmiskenbaar is en altijd zal blijven.

RAYMOND CLOOSTERMANS: RITUALS EN HET CULTIVEREN VAN WELZIJN

Na het verkennen van Richard Bransons unieke vermogen om diepe connecties te smeden, wenden we ons tot een ander bijzonder verhaal van visionair leiderschap: dat van Raymond Cloostermans. Cloostermans vertegenwoordigt voor mij een nieuw tijdperk van ondernemerschap, waarin merken ontstaan die naast kwalitatieve producten ook betekenisvolle ervaringen bieden aan klanten.

Cloostermans' reis begon in de dynamische marketingwereld, bij vooraanstaande bedrijven zoals Unilever en L'Oréal. Deze ervaringen vormden de basis van zijn ambitie om een eigen merk te stichten: Rituals. Rituals werd gelanceerd in 2000 en onderscheidde zich meteen door de nadruk te leggen op welzijn, ontspanning en het belang van dagelijkse ontspanningsrituelen. Dit was van fundamenteel belang in een wereld waar stress en

prestatiedruk steeds meer op de voorgrond traden. De innovatie van Rituals droeg ook bij tot het 'slow shopping'-winkelconcept, dat klanten uitnodigt om producten te verkennen in een rustgevende omgeving. Shoppen werd zo een ervaring op zich.

Cruciaal voor het succes van Rituals is Cloostermans' vermogen om sterke relaties te smeden, zowel binnen zijn team als met externe partners. Binnen Rituals bouwde hij aan een bedrijfscultuur vol vertrouwen, betrokkenheid en teamgeest, waar open communicatie wordt aangemoedigd en innovatie floreert. De erkenning van Rituals als 'Beste Werkgever van Nederland' in 2017 benadrukt de succesvolle en positieve werkomgeving die hij heeft gecreëerd. Anderzijds resulteerde zijn samenwerking met het Rijksmuseum bijvoorbeeld in een collectie geïnspireerd op de Nederlandse gouden eeuw.

Een kernwaarde die Cloostermans hoog in het vaandel draagt, is de overtuiging dat je anderen dient te behandelen zoals je zelf behandeld wilt worden. Deze filosofie heeft niet alleen bijgedragen aan de gestage groei en het succes van Rituals, het heeft ook geleid tot commercieel succes en het aanwakkeren van een wereldwijde beweging gericht op welzijn en mindfulness. Zijn aanpak illustreert dat zakelijk succes voortkomt uit strategische beslissingen en evenzeer uit het cultiveren van sterke intermenselijke relaties.

RELATIES UITBOUWEN DOOR ACTIEF TE LUISTEREN

Je kunt meer vrienden en relaties maken in twee maanden door geïnteresseerd te zijn in anderen, dan in twee jaar door te proberen anderen in jou geïnteresseerd te krijgen

Dale Carnegie

Sociale vaardigheid, vaak aangeduid als 'mensenkennis', is onontbeerlijk voor doeltreffend natuurlijk leiderschap. Deze skill strekt zich uiteraard verder uit dan enkel vriendelijk of sympathiek

zijn. Het gaat over effectief communiceren, conflicten beheersen, samenwerking aanmoedigen en constructieve relaties opbouwen. Beschouw onze veelkleurige wereld als een artistiek tapijt, een harmonieus en expressief sociaal weefwerk. Onze woorden, gebaren en emoties zijn hierbij de draden die onze relaties vormgeven. Effectieve communicatie is de vaardigheid om deze draden te herkennen, te begrijpen en op een positieve manier in te zetten.

BEGRIJP EERST, ALVORENS BEGREPEN TE WORDEN

Stephen Covey, een meester in de kunst van persoonlijke ontwikkeling, benadrukte reeds het belang van 'eerst begrijpen, alvorens begrepen te worden'. Luister actief alvorens zelf vragen te stellen of suggesties te geven. Het betekent je eigen agenda opzij kunnen zetten en volledig aanwezig zijn in het verhaal van de ander. Je tracht de emoties en gedachten van een ander te begrijpen, voordat je je eigen perspectief deelt.

In mijn leiderschapstrainingen maak ik regelmatig gebruik van de 'talking stick'-oefening, een methode die zijn oorsprong vindt bij de inheemse volkeren van Noord-Amerika, zoals de Indianen. Deze oefening benadrukt het belang van wederzijds respect en aandachtig luisteren.

De deelnemers zitten in een kring en geven de 'talking stick' door. Alleen degene die de stok vasthoudt, heeft het recht om te spreken, terwijl de anderen luisteren zonder te onderbreken. Wanneer de stok wordt doorgegeven, vat de nieuwe spreker eerst kort samen wat de vorige spreker heeft gezegd. Deze techniek zorgt ervoor dat deelnemers actief luisteren en diep nadenken over wat er gezegd is, in plaats van zich haastig voor te bereiden op hun eigen bijdrage."

De 'talking stick'-oefening is een krachtige tool die de basis legt voor diepere interpersoonlijke verbindingen. Door dit toe te pas-

sen, openen we onszelf voor de complexiteit van menselijke ervaringen en emoties.

Het begrip hiervan is een geschenk van onschatbare waarde en vormt de basis voor een vertrouwensvolle en respectvolle dialoog. Begrijpen alvorens begrepen te worden is een gebaar van respect dat verder gaat dan woorden. Het is een bewijs van onze bereidheid om te leren, te groeien en ons te verbinden op een dieper niveau. Het is de stille kracht achter elke succesvolle relatie en elke productieve samenwerking.

Allemaal goed en wel, maar hoe kan je nu eigenlijk actief luisteren in je dagelijkse interacties? Ik geef je hieronder wat concrete tips mee.

1. Luister met je volledige lichaam

Beschouw actief luisteren als een kunstvorm, waarbij je de verhalen en emoties van de ander volgt alsof het een dans is. Gebruik je lichaamstaal en richt je hart en voeten recht naar de spreker. Door jouw interesse en verwelkomende houding creëer je een omgeving van begrip en respect: de spreker staat even helemaal in de spotlights.

2. Maak oogcontact met je gesprekspartner

Oogcontact is de brug die echte connectie mogelijk maakt. Het zendt een krachtig signaal van erkenning en belangstelling uit. Het laat zien dat je volledig aanwezig bent en biedt een stille bevestiging van de waarde van wat de ander deelt. Het is een delicate balans die, wanneer goed uitgevoerd, zelfvertrouwen uitstraalt en een gedeelde band schept.

3. Knik en voer ook een non-verbale dialoog

Door te knikken tijdens het luisteren, bied je een vorm van stille bekrachtiging. Het is een universele taal die laat zien dat je de ander hoort, en ook zijn woorden en gevoelens valideert. Dit subtiele gebaar kan deuren openen naar meer wederzijds begrip.

4. Stel doelgerichte vragen die interesse tonen

Stel vragen die getuigen van oprechte interesse en diepte. Elke vraag kan een venster openen om de unieke perspectieven en ervaringen van anderen te leren begrijpen. Het zijn kansen om te laten zien dat je waarde hecht aan hun verhaal en er inzicht in wilt krijgen.

5. Omarm de kracht van de stilte

Leer comfortabel om te gaan met stilte. In onze haastige wereld kunnen momenten van stilte zowel zeldzaam, heilzaam als krachtig zijn. Ze bieden een adempauze waarin zowel jij als je gesprekspartner kunnen reflecteren en de diepte van het gesprek kunnen voelen. Stilte kan tot zelfreflectie leiden en kan de ruimte vullen met een intensiteit die woorden soms niet kunnen bereiken.

Door deze tips in je dagelijkse interacties te integreren, kun je je sociale vaardigheden aanscherpen en relaties opbouwen die gekenmerkt worden door wederzijds respect, begrip en authentieke verbinding. Het zijn de kleine nuances in onze communicatie die vaak de grootste impact hebben op onze relaties en op de perceptie van anderen.

MILTON ERICSON: PSYCHOTHERAPEUT EN MEESTER IN NON-VERBALE COMMUNICATIE

Milton Erickson (1901-1980) was een Amerikaanse psychiater wiens vernieuwende aanpak in de psychologie en hypnotherapie hem een legendarische status heeft verleend. Erickson stond bekend om zijn unieke combinatie van conventionele en onconventionele therapeutische methoden, en werd vooral geroemd om zijn vaardigheid in het opbouwen van rapport door geavanceerde non-verbale communicatie.

Rapport is het proces waarin een relatie van wederzijds begrip, vertrouwen en harmonie wordt opgebouwd. Het vormt de basis voor effectieve communicatie en invloed. Erickson excelleerde

in het spiegelen van lichaamstaal, stemtoon, ademhaling en spreektempo van zijn cliënten om verbinding en synchronisatie te bereiken. Dit stelde hem in staat een veilige en comfortabele omgeving te creëren, wat essentieel is voor open communicatie en acceptatie van therapeutische suggesties.

Erickson's benadering was diep geworteld in het geloof dat ieder individu uniek is en maatwerk in therapie vereist. Hij benutte de kracht van het onbewuste en ontwikkelde technieken om cliënten te helpen hun innerlijke bronnen en zelfgenezende vermogens te benutten. Zijn methodes waren vaak indirect en metaforisch, waardoor hij complexe psychologische concepten op een begrijpelijke en toegankelijke wijze kon overbrengen.

Milton Erickson heeft een onuitwisbare invloed gehad op de psychotherapie en blijft een van de meest gerespecteerde therapeuten in de geschiedenis. Zijn werk heeft niet alleen onze visie op therapie getransformeerd, maar ook de praktijken binnen moderne therapieën beïnvloed.

Erickson's focus op empathie en non-verbale communicatie blijft een inspiratie voor zowel therapeuten als leiders in diverse sectoren. Hij toonde aan dat echte verbinding, gebaseerd op wederzijds begrip en respect, de sleutel is tot effectieve communicatie en invloed.

In een tijdperk waarin digitale communicatie overheerst, blijft de kunst van het verbinden via non-verbale signalen ook hier essentieel voor zowel persoonlijke relaties als professioneel succes. Erickson's technieken voor het opbouwen van snelle en effectieve verbindingen zijn waardevoller dan ooit.

VERBINDEN OP AFSTAND: DE KUNST OM DIGITAAL TE COMMUNICEREN

In deze tijd waarin teams vaak op afstand werken en klanten zich overal ter wereld bevinden, wordt het vermogen om authentiek online te verbinden steeds belangrijker. Deze vaardigheid maakt het bijvoorbeeld mogelijk voor natuurlijke leiders om hun teams samen te brengen en klanten te betrekken, ongeacht hoe ver ze fysiek van elkaar verwijderd zijn.

Communiceren in een digitale wereld vraagt echter ook om een dieper bewustzijn en doelgerichtheid. Samenwerking betekent meer dan alleen het delen van informatie; het gaat om het scheppen van een gevoel van verbondenheid en vertrouwen, zelfs door een computerscherm heen.

Menselijke connectie is nog steeds essentieel. Ongeacht of we nu face-to-face of via een scherm communiceren, we dienen empathie te tonen, vertrouwen uit te stralen en sociale signalen herkennen door gebruik te maken van onze emotionele intelligentie. Deze subtiele maar krachtige vaardigheid meesters open deuren naar diepere relaties en nieuwe mogelijkheden als deze zorgvuldig wordt ontwikkeld.

Het is een magische dans van communicatie, waarbij mensen elkaar ontmoeten en een onzichtbare, doch onvergetelijke band vormen. Het zijn onze sociale vaardigheden 2.0 die deze digitale kloof overbruggen en ons onlosmakelijk met elkaar verbinden.

HET ONTWARREN VAN KNOPEN BIJ CONFLICTSITUATIES

Het ontwarren van conflicten met een gezonde dosis emotionele intelligentie is een andere delicate kunst. Het vereist geduld en tact. Dit proces kan tijdrovend zijn, maar het levert een sterker en rijker weefsel van relaties op. Het is een bewijs dat zelfs de

meest ingewikkelde knopen met geduld en begrip ontward kunnen worden.

Dit proces transformeert niet alleen onze relaties, maar ook onszelf. Zo kunnen we uitgroeien tot begripvolle en effectieve communicatoren en leiders. Maar, hoe kunnen we conflicten nu beter begrijpen én oplossen? Ik geef je alvast enkele tips en tricks mee om conflicten te behandelen tussen jou en een ander of tussen anderen onderling.

1. Kijken door de bril van de ander

Perspectiefneming is belangrijk bij het oplossen van conflicten. Het is alsof je een vergrootglas gebruikt om de kleine, belangrijke details van een probleem beter te zien. Door de situatie te bekijken vanuit het standpunt en de ogen van de ander, krijgen we een completer beeld. Dit maakt het makkelijker om het conflict echt te begrijpen, de gevoelens van anderen in te schatten en slimmere beslissingen te nemen.

2. Zelfbeheersing

Zelfbeheersing is een ander belangrijk aspect bij het omgaan met conflicten. Denk aan het voorzichtig vasthouden van iets breekbaars met een vaste hand. Door zelfbeheersing kunnen we voorkomen dat we impulsief reageren of dat een situatie erger wordt. Zeker als we onder druk staan, helpt zelfbeheersing ons om rustig te blijven en slim te handelen. Dit betekent dat we eerst nadenken alvorens we iets doen of zeggen, zodat we het conflict niet verergeren, maar eerder strategisch oplossen.

3. Effectieve communicatie

Effectieve communicatie fungeert dan weer als de leidende draad in dit proces. Het is door doeltreffend te communiceren dat we onze gedachten en gevoelens kunnen uitdrukken, nuances in onze toon kunnen aanbrengen en de juiste woorden kunnen kiezen om de situatie te ontspannen. Deze elementen van communicatie zijn essentieel om misverstanden te voorkomen

en ruimte te creëren voor wederzijds begrip en verbinding.

4. Creativiteit

Soms is er ook behoefte aan creatieve oplossingen, de kleurrijke patronen die het weefsel van conflictbeheersing verrijken. Conflicten dagen ons uit om buiten de gebaande paden te denken en innovatieve benaderingen te vinden. Door de situatie creatief en vanuit een andere hoek te benaderen, kunnen we de knoop uiteindelijk op een unieke en constructieve manier ontwarren.

De kunst van conflictbeheersing verenigt dus perspectiefneming, zelfbeheersing, effectieve communicatie en creativiteit. Elk element speelt een unieke rol in het proces: samen vormen ze een harmonieus geheel dat helpt om conflicten op te lossen en relaties tussen mensen te versterken.

GRENZEN (DURVEN) STELLEN: DE BASIS VOOR WEDERZIJDIG RESPECT

In de complexe wereld van menselijke relaties zijn gezonde grenzen essentieel. Ze zijn als de muren rond een tuin. Ze scheiden ons van anderen, maar zijn niet bedoeld om mensen af te schrikken. Integendeel, ze creëren een veilige ruimte waar respect en begrip kunnen groeien.

VIJF KERNWAARDEN VOOR HET STELLEN VAN GEZONDE GRENZEN.

1. Zelfrespect

Het stellen van grenzen strekt zich verder uit dan enkel het beschermen van je comfortzone. Het is een fundamentele uiting van zelfwaarde en dient als bescherming voor je emotionele gezondheid. Door kalm en assertief te communiceren over wat je wel en niet accepteert, onderwijs je anderen over de

gepaste manier om jou te behandelen. Sterke grenzen zijn een teken van zelfrespect en nodigen anderen uit om je met een gelijkwaardig respect te benaderen. Dit is bevorderlijk voor persoonlijke groei en essentieel voor het handhaven van gezonde interpersoonlijke relaties.

2. Zelfkennis

Het vaststellen van grenzen kan vergeleken worden met het navigeren door een stromende rivier. Dit proces van zelfkennis vereist dat je voortdurend evalueert waar de 'stromingen' te sterk zijn en waar het veiliger is om te navigeren. Deze metafoer benadrukt de noodzaak van het kennen van je eigen limieten en comfortzones, wat cruciaal is om misverstanden te voorkomen en ervoor te zorgen dat relaties binnen gezonde en gewenste grenzen blijven. Net als een ervaren kapitein die zijn schip door diverse wateren loodst, moet je je bewust zijn van je persoonlijke grenzen om stevig aan het roer van je relaties te staan.

3. Balans

Het stellen van grenzen is een delicate kunst die een assertieve balans vereist tussen empathie en projectie. Aan de ene kant vereist het moed om duidelijk en resoluut op te komen voor je eigen behoeften en waarden. Dit betekent dat je assertief dient te zijn zonder agressief te worden, door je eigen ruimte te respecteren en te verdedigen.

Aan de andere kant vraagt het ook om een diepgaand begrip dat de persoonlijke grenzen van elk individu uniek zijn en diep geworteld in hun eigen levenservaringen. Empathie speelt hier een cruciale rol; het stelt ons in staat om ons in te leven in de gevoelens en behoeften van anderen zonder onze eigen waarden en grenzen uit het oog te verliezen.

Het is essentieel om projectie te vermijden. Projectie is het onbewust toekennen van onze eigen gevoelens, motieven

of verlangens aan een ander. Dit vermijden helpt ons om de unieke perspectieven van anderen te erkennen en te respecteren, in plaats van aan te nemen dat hun behoeften en reacties dezelfde zijn als de onze.

Deze balans vinden is fundamenteel voor het ontwikkelen van gezonde, respectvolle relaties, zowel persoonlijk als professioneel. Het zorgt ervoor dat interacties respectvol en constructief zijn, waardoor beide partijen zich gehoord en gewaardeerd voelen.

4. Consistentie

Consistentie is essentieel bij het stellen van grenzen. Grenzen die de ene dag worden vastgesteld en de volgende dag worden genegeerd, scheppen alleen maar verwarring. Wees helder en standvastig in je communicatie en blijf trouw aan de grenzen die je hebt opgesteld. Dit geeft anderen een betrouwbare leidraad voor interacties met jou, wat leidt tot meer stabiele en voorspelbare relaties. Consistentie in je grenzen zorgt ervoor dat anderen weten wat ze van jou kunnen verwachten, waardoor wederzijds vertrouwen en respect worden versterkt.

5. Respect voor anderen

Het respecteren van eigen grenzen is belangrijk. Het erkennen en respecteren van de grenzen van anderen is even cruciaal. Deze wederzijdse erkenning van grenzen legt de basis voor diepgaande menselijke connecties. In een samenleving waar de grenzen van iedereen worden geëerbiedigd, bloeit een cultuur van respect en empathie. Dit vormt het fundament voor een gezonde gemeenschap en weerspiegelt onze gedeelde menselijkheid. Het stellen van grenzen is dus niet alleen een persoonlijke aangelegenheid; het is een essentiële bijdrage aan de maatschappij. Het bevordert een omgeving waarin iedereen zich veilig, gerespecteerd en gewaardeerd voelt.

LEVENSLANG LEREN IS ESSENTIËEL IN EEN VERANDERENDE WERELD

*"Education is a powerful weapon which you can
use to change the world"*

Nelson Mandela

De sociale bekwaamheid van natuurlijke leiders beperkt zich niet alleen tot persoonlijke relaties. Deze vaardigheden strekken zich ook uit tot hun interactie met de samenleving als geheel. In onze snel veranderende wereld is het voortdurend bijleren van nieuwe kennis en vaardigheden essentieel. Dit constante leerproces verbetert ons aanpassingsvermogen en versterkt op zijn beurt ons zelfvertrouwen, onze empathie en onze daadkracht. Het stelt ons in staat om effectief te navigeren door de uitdagingen van de moderne tijd en actief bij te dragen aan de gemeenschap.

Kennis is als een sleutel die de deuren opent naar onontdekte werelden, nieuwe mogelijkheden en frisse perspectieven. In een tijdperk waarin technologische innovatie en economische transformaties aan de orde van de dag zijn, verschaft deze sleutel ons de kracht om ons aan te passen, relevant te blijven en een stap voor te blijven. Kennis is macht! Het is een dynamische vorm van macht die voortdurend moet worden gevoed en vernieuwd. Het is een levendig proces van constante ontwikkeling en aanpassing.

Levenslang leren houdt echter meer in dan de aanpassing aan veranderende feiten en data. Het behelst ook de ontwikkeling van ons authentiek zelfvertrouwen, een vaardigheid die, wat ondertussen duidelijk is, van onschatbare waarde is. Elke nieuwe ervaring, hoe klein ook, draagt bij aan ons fundament van zelfvertrouwen en competentie. Met een ruimere kennis, voelen we ons zekerder om uitdagingen het hoofd te bieden en kansen te benutten. Deze groei in zelfvertrouwen toont aan dat we in staat zijn tot voortdurende vooruitgang en ontwikkeling.

De reis van 'levenslang leren' is een avontuur dat toewijding, tijd en soms een flinke dosis moed vereist. Het is een proces waarbij we vaak onze comfortzone moeten verlaten, een stap die niet altijd gemakkelijk is, maar wel noodzakelijk voor groei. Dit pad van constante ontwikkeling brengt ons bij elke nieuwe stap een dieper inzicht en een ruimere blik op de wereld om ons heen.

In een wereld die nooit stilstaat, is het continu bijleren voor mij geen keuze, maar een cruciaal onderdeel van ons leven en onze carrière. Deze leerhonger drijft ons vooruit, helpt ons om veranderingen te trotseren en te groeien in talloze aspecten. Zo investeren we in onze toekomst en in ons vermogen om relevant te blijven in een uitdagend tijdperk.

"De eik en de rietstengel: een fabel van veerkracht en wijsheid"

Lang geleden, in een weelderige vallei, stond een trotse eik. Hij was groot, sterk en zag uit over het hele landschap. Naast de eik groeide een bescheiden rietstengel, flexibel en buigzaam. De eik keek vaak neer op het riet en zei: "Kijk naar mij! Ik ben sterk en onwrikbaar. Waarom buig jij bij elke windvlaag? Dat toont toch enkel je zwakte!" Het riet glimlachte zacht en antwoordde: "Ik buig, lieve eik, niet omdat ik zwak ben, maar omdat ik wijs ben.

De wind die jou niet kan buigen, zal je op een dag breken."

De eik lachte luid en negeerde de woorden van het riet. Maar toen kwam er een geweldige storm. De wind blies met ongekende kracht en de eik trotseerde de storm. Maar plotseling, met een krachtige ruk, werd de eik ontworteld. Hij viel met een donderend geraas neer. Het riet, dat meebewoog met de wind, bukte en wiegde, maar brak niet. Na de storm, toen de lucht weer helder was, stond het riet nog steeds, terwijl de eens zo machtige eik gevallen was.

Een reiziger die door de vallei liep, aanschouwde het tafereel. Hij stopte even, keek naar de gevallen eik en het wiegende riet en mijmerde: "In zijn kracht was de eik onbuigzaam en trots, zeker van zijn positie en macht. Maar het riet, in zijn schijnbare zwakte, wist de storm te doorstaan door mee te veren en zich aan te passen." De reiziger vervolgde zijn weg, maar het beeld van de eik en het riet bleef in zijn gedachten hangen. Hij besepte dat het riet, hoewel het klein en onopvallend leek, een diepere kracht bezat: de kracht van veerkracht en aanpassingsvermogen.

Deze fabel leert ons over de kracht van emotionele intelligentie en begrip van de wereld rondom ons. Het benadrukt het belang van flexibiliteit, nederigheid en het vermogen om je aan te passen aan veranderende omstandigheden en mensen. Het toont aan dat ware kracht niet altijd ligt in onwrikbaar en star zijn, maar vaak in de capaciteit om te buigen en te leren van de situaties die het leven op ons pad brengt. Het leert ons dat de grootste leiders diegenen zijn die kunnen luisteren, leren en groeien, ongeacht de uitdagingen die ze trotseren.

SLOTGEDACHTEN: DE KRACHT VAN EMOTIONELE INTELLIGENTIE

*"Leiderschap is een symfonie van verstand en empathie.
De ware dirigent weet wanneer hij de noten van het hart
moet laten spreken."*

Frank Segers

We komen aan het einde van deze reis door de diepten en dimensies van emotionele intelligentie. Dit brengt ons naar de drempel van een nieuwe horizon in persoonlijk en professioneel meesterschap. In de voorgaande pagina's hebben we ontdekt dat emotionele intelligentie niet alleen een set van vaardigheden is. Het is een kaart die ons gidst door de complexe labyrinten van menselijke emoties en interacties. Het is een manier van leven en een pad naar authentiek, empathisch en natuurlijk leiderschap.

Denk eraan: elk moment, elke interactie, elk conflict en elke uitdaging is een kans om je emotionele intelligentie te oefenen en te versterken. Emotionele intelligentie is geen eindbestemming. Het is een levenslange reis van zelfontdekking, zelfverbetering en diepere menselijke verbinding. Onthoud dat ware leiders met en zonder titel niet zomaar geboren worden, maar vooral eigenhandig worden gemaakt. In elke situatie ligt de kans om te leiden, met begrip en een onwankelbare emotionele intelligentie.

Laat dit boek niet het einde zijn, wel het begin van een ontdekkingsreis waarin je de ongekende kracht van je emotionele intelligentie ontgrendelt. Zowel voor jezelf als voor diegenen om je heen. Terwijl je dit boek sluit, open je een nieuw hoofdstuk in je leven. Een hoofdstuk waarin je impactvolle verandering scheidt met meer zelfbewustzijn, zelfbeheersing, motivatie, zelfvertrouwen, empathie en effectieve sociale vaardigheden.

Adem diep in, sta stil bij wat je hebt geleerd en zet dan moedig die volgende stap; klaar om de wereld te veranderen en gewapend met de kracht van emotionele intelligentie. Vaarwel is geen afscheid. Het is een belofte voor een nieuw begin. Jouw reis naar exceptioneel leiderschap en persoonlijke groei begint nu.

Hartelijk dan voor je interesse in mijn boek. Ik hoop ten zeerste dat het je heeft kunnen inspireren. Ik kijk er alvast naar uit om in de toekomst opnieuw met je in contact te komen.

Vanuit het hart en met respect,
Frank Segers

BEDANKT VANUIT HET HART, MET RESPECT

Een speciale dank aan mijn mentor en groot voorbeeld, Gilbert Willems. Op jonge leeftijd nam bedrijfspsycholoog Gilbert me onder zijn vleugels en leidde me met positieve invloed en toewijding door het leven. Zonder hem zou dit boek niet bestaan. Gilbert, je hebt me niet alleen geleerd mijn passie na te streven, maar ook vooral hoe ik 'mensen beter kan maken'.

Mijn dankbaarheid voor jou is zo groot als maar mogelijk is. Jouw wijsheid, geduld, onvermoeibare inzet en kritische blik hebben mijn pad verlicht en mijn groei gestimuleerd op manieren die ik nooit voor mogelijk had gehouden. Dankzij jou heb ik ook geleerd hoe emotionele intelligentie de kern vormt van effectief en natuurlijk leiderschap.

Daarnaast wil ik mijn dierbare vriend Dirk van Hooydonk bedanken, die niet alleen hielp dit boek te realiseren, maar ook mijn rots in de branding en sparringpartner was, die me altijd bijstaat, door dik en dun. Dirk, jouw onvoorwaardelijke steun is een geschenk dat ik nooit zal vergeten.

Je kritische inzichten, creatieve ideeën en voortdurende aanmoediging hebben dit project naar een hoger niveau getild. Je hebt meegeholpen de complexe concepten van emotioneel intelligent leiderschap helder en toegankelijk te maken voor onze lezers. Je vriendschap betekent de wereld voor mij en zonder jou zou dit boek niet hetzelfde zijn geweest.

Ten slotte, mijn hartelijke dank aan iedereen die mij op mijn pad heeft ondersteund, geïnspireerd en richting heeft gegeven, zowel in de hoogtepunten als in de uitdagingen van het leven.

Jullie steun en aanmoediging zijn mijn constante bron van kracht geweest. Van mijn gezin, familieleden en vrienden tot collega's en mentoren, ieder van jullie heeft een onuitwisbare indruk op mijn leven achtergelaten. Jullie hebben me dikwijls door moeilijke

tijden geholpen, me aangemoedigd om door te zetten en me eraan herinnerd waarom ik deze reis ben begonnen.

Dit boek is niet alleen een weerspiegeling van mijn reis, maar ook een viering van alle verbazingwekkende zielen die onderweg deel van mijn verhaal zijn geworden. Aan iedereen die een rol heeft gespeeld: mijn oprechte waardering en dankbaarheid. Jullie hebben dit avontuur mogelijk gemaakt, en ik draag dit werk op aan jullie. Elk hoofdstuk, elke pagina is een eerbetoon aan jullie invloed en steun. Dank jullie wel.

FRANK SEGERS

GIDS VOOR PERSOONLIJKE EN PROFESSIONELE GROEI

Frank Segers staat bekend als een diepgaande kracht in persoonlijke en professionele ontwikkeling. Met een rijke carrière als inspirator, consultant, coach en auteur, heeft hij al meer dan 38.000 individuen en 325 organisaties mogen helpen en gidsen om hun verborgen potentieel te ontdekken en volledig te ontsluiten. Frank's bijzondere gave om dit potentieel te zien en tot bloei te brengen, heeft talloze individuen en teams geleid naar diepere voldoening, betekenisvolle transformatie en echt tastbaar succes.

In zijn eigen leven belichaamt Frank de principes die hij uitdraagt. Balans en aanhoudende groei zijn de hoekstenen van zijn dagelijkse bestaan. Zijn toewijding aan levenslang leren houdt zijn geest scherp en zijn lichaam in topvorm. Frank haalt zijn energie uit zijn liefdevolle gezinsleven, zijn toewijding aan marathonlopen, een rustgevende partij golf, en zijn hartstocht voor de voetbalclub van zijn hart: FC Antwerp. Deze passies zijn meer dan hobby voor hem, ze zijn essentiële onderdelen van zijn succes en spelen een cruciale rol in de positieve impact die hij elke dag heeft op de mensen om hem heen.

AMBASSADEURS DIE HET
LEIDERSCHAP VAN DE
TOEKOMST ONDERSTEUNEN



STERKE
LEIDERS
STERKE
VERHALEN



PIONIERS IN TOEKOMSTGERICHT
LEIDERSCHAP BIJ SPAR

Tim Anthonis en Steven Stouten zijn niet alleen zakenpartners, maar ook goede vrienden. Samen beheren zij vijf SPAR-supermarkten. In hun leiderschap vullen ze elkaar perfect aan, waardoor hun samenwerking een voorbeeld is van evenwicht en wederzijds respect.

Leiderschap gebaseerd op vertrouwen

Met vijf filialen is het onmogelijk om overal tegelijk aanwezig te zijn. Daarom vertrouwen Tim en Steven op een sterk team van talentvolle medewerkers die de dagelijkse leiding op zich nemen. "Vijf jaar geleden begonnen we met coaching en dat heeft ons leiderschap enorm versterkt," vertelt Steven. Elk filiaal heeft een eigen sfeer en identiteit, beschreven in een handboek met normen, waarden en huisregels. "Het is aan de leidinggevenden om die regels op hun manier in te vullen. Elke winkel heeft een eigen ziel," voegt Tim toe.

Empathisch en respectvol leidinggeven

Tim en Steven leiden hun teams vanuit emotioneel intelligent leiderschap. "We staan tussen de mensen en geven het goede voorbeeld door respectvol en empathisch met iedereen om te gaan," aldus Tim. Ze geloven dat respect niet geëist, maar verdiend moet worden. Toen ze in korte tijd meerdere filialen openden, hielden ze altijd oog voor hun team. "Je kunt zelf snel willen groeien, maar als je medewerkers dat tempo niet aankunnen, verlies je ze," legt Steven uit. Bij uitdagingen in de winkel geven ze medewerkers de ruimte om zelf oplossingen te bedenken. "We kunnen natuurlijk het antwoord geven, maar door medewerkers te laten nadenken over oplossingen, versterken we hun zelfvertrouwen en motivatie," zegt Tim.

Twee kapiteins, één koers

Tim en Steven zien zichzelf als yin en yang: waar de één sterk is in cijfers, blinkt de ander uit in gevoel. Waar de één zaken loslaat, denkt de ander langer door. "Samen vormen we een sterk team, maar we zijn ook heel verschillend," zegt Steven. Ze blijven reflecteren en luisteren naar elkaar. "Als leidinggevende moet je alles in context plaatsen en kalm blijven. Als wij panikerer, voelen medewerkers zich onzeker," vult Tim aan.

Kansen creëren voor anderen

Zowel Tim als Steven weten hoe waardevol kansen zijn. Steven kreeg de kans van zijn tante om een winkel over te nemen, en later gaf hij Tim de kans om zijn zakenpartner te worden. Beiden begonnen hun carrière als winkelmedewerkers, en die ervaring maakt hen betrokken bij zowel klanten als medewerkers. "De kansen die wij ooit kregen, geven we nu graag door aan anderen, zodat ook zij kunnen groeien en leren," vertelt Steven. Met hun complementaire leiderschapstijl en focus op vertrouwen en persoonlijke groei, blijven Tim en Steven samen bouwen aan de toekomst van hun SPAR-supermarkten.

VIDEOMARKETING.BE: PIONIER IN AUTHENTIEKE STORYTELLING

Bij Videomarketing.be, gespecialiseerd in videoproducties voor bedrijven, draait alles om authenticiteit en zelfsturend werken. Onder leiding van Brecht Wouters bouwt het team aan innovatieve processen en een toekomstbestendig leiderschapsmodel, gebaseerd op emotioneel intelligent leiderschap.

Authentieke storytelling als kern

Videomarketing.be creëert content zoals korte social media-video's, testimonials en interviews, altijd met de authenticiteit van het bedrijf als uitgangspunt. "Storytelling moet authentiek zijn," benadrukt Brecht. "Anders maak je geen impact. Het gaat om echte verhalen die resoneren met je doelgroep."

Zelfsturing en structuur door scrum

Het team werkt volledig zelfsturend dankzij een gestructureerde aanpak met scrum-sessies. "We starten elke dag met een korte stand-up: 10 minuten om te bespreken wat er gedaan is, wat er speelt en wat we vandaag gaan aanpakken," legt Brecht uit. Deze aanpak geeft iedereen, van stagiairs tot vaste medewerkers, de ruimte om hun stem te laten horen.

De structuur bestaat uit sprints en retrospectives, waarin het team reflecteert en leert. Brecht ziet hierin een belangrijke rol voor zichzelf. "Ik bewaak de basisstructuur en stuur bij waar nodig. Tegelijk geef ik het team de vrijheid om oplossingen te vinden en zichzelf te ontwikkelen." Deze aanpak maakt Videomarketing.be niet alleen efficiënt, maar ook inclusief. "Door deze duidelijke structuur kunnen zelfs collega's met bijvoorbeeld autisme excelleren in hun rol. Hun vaardigheden dragen bij aan de kwaliteit van onze eindproducten. Die inclusie is voor ons essentieel."

Technologie en de toekomst

In een snel veranderende wereld omarmt Brecht technologische innovaties zoals AI, maar niet zonder kritisch te blijven. "AI neemt taken over, wat ruimte creëert, maar ook stress kan veroorzaken. Wat doen we met mensen wiens werk verandert of verdwijnt? Het welzijn van medewerkers wordt meer dan ooit een maatschappelijke verantwoordelijkheid." Brecht ziet een generatie opkomen die dit anders aanpakt. "Gen Z zoekt naar authenticiteit en zingeving, maar vindt dat nog lastig. Gen Alpha daarentegen heeft al een natuurlijke affiniteit met deze waarden. Bedrijven die niet mee veranderen, zullen over 10 tot 20 jaar verdwijnen. Leiderschap van de toekomst vraagt om een balans tussen technologie en menselijkheid."

Pionieren voor de toekomst

Voor Brecht draait alles om resonantie en verbinding. "We moeten uit de overlevingsmodus stappen en teams bouwen op basis van talent en samenwerking. Dat creëert een omgeving waarin innovatie en authenticiteit floreren." Zijn missie is duidelijk: "Videomarketing.be wil een brug slaan tussen authentieke storytelling en frequent, effectieve communicatie. We leren bedrijven niet alleen hoe ze verhalen kunnen vertellen, maar ook hoe ze dit zelf kunnen doen, bijvoorbeeld met een smartphone. Technologie is een middel, geen doel. Uiteindelijk gaat het om het verhaal en de mens erachter."

ATELIERS DIERENDONCK: VAKMANSCHAP
EN AMBACHT MET EEN VISIE

Hendrik Dierendonck groeide op tussen het vlees en nam in 2001 de slagerij van zijn ouders over. Wat begon als een enkele slagerij, is inmiddels uitgegroeid tot een onderneming met meerdere filialen en de restaurants Carcasse, waar ongeveer 150 medewerkers werken. Samen met zijn vrouw Evelyne leidt Hendrik het bedrijf, waarbij ambacht, terroir en passie de kernwaarden vormen.

De kracht van passie

“Passie is onze identiteit,” vertelt Hendrik. “Het is iets dat je niet kunt kopiëren, en het is de drijvende kracht achter ons succes. We proberen die passie door te geven aan onze medewerkers.” Dit blijkt uit de lange dienstverbanden binnen het bedrijf. “We hebben medewerkers die al 18 jaar bij ons werken, mensen die ooit als afwasser begonnen en nu slager of productie leider zijn.”

Communicatie als sleutel

Voor Hendrik was het ontwikkelen van communicatieve vaardigheden een belangrijke stap in zijn leiderschap. “Als ondernemer ben je vaak gehaast en gefocust op je eigen visie, maar het is essentieel om rekening te houden met je medewerkers.” Om de visie van Dierendonck helder over te brengen, heeft Hendrik samen met zijn team een filosofie en een handboek opgesteld. “Wanneer nieuwe medewerkers begrijpen waar wij voor staan, blijven zij langer bij ons.” Interne communicatie is een ander punt waar Hendrik in is gegroeid. “Vroeger was ik wat gesloten, zoals veel slaggers achter de toonbank. Nu weet ik dat ik een motivator kan zijn. Een schouderklopje of een compliment kan meer waarde hebben dan kritiek. Dat probeer ik over te brengen op mijn medewerkers.” Daarnaast helpt Hendrik zijn jongere

leidinggevend om te groeien. "Sommigen vinden het moeilijk om confronterende gesprekken te voeren, maar dat is een essentieel onderdeel van leiderschap. Wij bieden begeleiding om hen daarin sterker te maken."

Focus op talent

Elke winkel van Dierendonck heeft een verantwoordelijke en een assistent-verantwoordelijke. Deze structuur zorgt voor stabiliteit en biedt groeimogelijkheden binnen het bedrijf. "We geven mensen de ruimte om door te groeien, maar respecteren ook dat sommigen liever op hun plek blijven. Het is belangrijk om talenten te herkennen en daarin te investeren."

INKART/JESCO: LEIDERSCHAP VERSTERKT DOOR EQ EN REFLECTIE

Dirk van Hooydonk leidt sinds 1994 Inkart, een in- en outdoor kartcircuit, en Jesco, een auto training school in wagenbeheersing en rijvaardigheid. Met meer dan 30 jaar ervaring blijft zijn passie groot, mede dankzij zijn focus op emotioneel intelligent leiderschap. Dirk's fascinatie voor auto's begon bij zijn oom, de oprichter van Jesco. Wat startte als een passie groeide uit tot twee succesvolle bedrijven. Zijn achtergrond in sales en marketing legde de basis voor die groei, maar echte verdieping vond hij in de principes van EQ-leiderschap in combinatie met gezond boerenverstand. "In drie decennia ben ik als leider continu geëvolueerd," zegt hij.

Van ego naar samenwerking

Voor Dirk begint goed leiderschap met het loslaten van je ego. "Het draait om het grotere geheel. Luister naar je mensen, leg uit waarom regels bestaan en betrek ze bij beslissingen. Alleen zeggen 'zo doen we het al jaren' werkt niet meer." Dirk benadrukt dat vertrouwen en autonomie cruciaal zijn. "Autoriteit geef ik aan wie de kennis heeft. Mensen ontwikkelen zich beter als ze vrijheid krijgen." Die aanpak geldt ook bij recruitment. "Nieuwe medewerkers worden door het team gekozen. Ik stap pas in bij de laatste stap. Vroeger nam ik alles zelf in handen, maar dat werkt niet meer."

Vrijheid en coaching

Vrijheid en autonomie zijn pijlers van Dirk's leiderschapsstijl. Medewerkers krijgen ruimte om te groeien, ondersteund door 1-op-1 coaching. "Dat versnelt hun ontwikkeling," zegt Dirk. Hij deelt hoe een medewerker met een passie voor IT een app

ontwierp waarmee collega's elkaar complimenten kunnen geven. "Daar hangt een award aan, onze 'Oscars'. Het enthousiasme en de samenwerking die dat brengt, zijn prachtig." Ook intrinsieke motivatie speelt een grote rol. "Een medewerker wil leren over ondernemerschap. Die drive inspireert me. Dat is waarom ik dit werk zo graag doe."

Reflectie en leren

Dirk kent de waarde van reflectie. "Enkele jaren geleden zat het team niet goed. Sommige medewerkers werkten tegen in plaats van samen. Ik zag het te laat door tijdgebrek. Dat was een harde les. Nu grijp ik veel sneller in." Door te leren van die ervaring heeft Dirk zijn leiderschap versterkt. "Mijn doel is mijn mensen zo goed te maken dat ze overal kunnen werken, maar ze zo goed te behandelen dat ze nergens anders willen werken."

Naar zelfsturing met EQ

Dirk kijkt uit naar de toekomst. Zijn bedrijven groeien nog meer richting zelfsturing, waarbij emotioneel intelligent leiderschap een centrale rol heeft. "Het draait om meer dan processen of cijfers. Het gaat om mensen en hun groei. Samen maken we het verschil."

QUORUM ADVOCATENKANTOOR:
GROEI DOOR EQ-LEIDERSCHAP

Quorum, een toonaangevend advocatenkantoor gespecialiseerd in bedrijfstransacties, herstructureringen en investeringen, is een gevestigde naam in het "Corporate en M&A" landschap. Michiel Roovers, partner bij Quorum, benadrukt hoe coaching in emotioneel intelligent leiderschap niet alleen zijn persoonlijke ontwikkeling, maar ook die van zijn team en organisatie danig heeft versterkt.

Coaching als drijvende kracht

Een belangrijk onderdeel van ons succes is de investering in persoonlijke groei en leiderschapsontwikkeling. "Het coaching-traject dat ik volgde, was niet alleen een verrijking voor mezelf, maar ook voor onze gehele partnergroep," vertelt Michiel. "Het focuste op twee kernthema's: persoonlijkheid en leiderschap. Hoe inspireer je anderen, motiveer je je team en help je hen hun doelen te bereiken?" De inzichten uit dit traject werden gedeeld binnen het team en leiden samen met de coachingsessies waaraan alle medewerkers deelnemen tot een team waar wederzijds respect en vertrouwen centraal staan. Dit bevordert hun individuele groei en de samenwerking tussen partners en het bredere team. Daarnaast organiseert Quorum regelmatig teambuildingactiviteiten om ook buiten kantoor sterke banden te smeden en de cultuur van samenwerking verder te versterken.

Een flexibele bedrijfscultuur

De bedrijfscultuur van Quorum rust op drie pijlers: flexibiliteit, visie en klantgerichtheid. Flexibiliteit zit in de manier van werken en het afstemmen op de behoeften van klanten. Visie is de drijfveer die richting geeft aan het kantoor en het team. "We

kijken verder dan de opdracht alleen,” legt Michiel uit. “Het gaat erom de strategische doelen van onze klanten te begrijpen en daar waarde aan toe te voegen. Transparantie in onze keuzes en processen is daarbij essentieel, zowel intern als extern.”

Technologie als ondersteuning

Hoewel persoonlijke interactie centraal staat bij bedrijfsovernames, speelt technologie een steeds grotere rol in Quorum’s aanpak. “Technologie kan menselijke gesprekken nooit vervangen, maar helpt ons wel om processen efficiënter te maken” aldus Michiel.

Vertrouwen als fundament

Michiel heeft door de jaren heen geleerd hoe belangrijk vertrouwen is in leiderschap. “Je moet leren loslaten en vertrouwen op je team. Mijn rol als partner is om te coördineren en de juiste richting aan te geven. Door vertrouwen te schenken, bouwen we een cultuur waarin iedereen kan floreren.” Die cultuur kenmerkt zich door een complementair team van professionals met verschillende persoonlijkheden en expertises.

Focus op de toekomst

De combinatie van visie, persoonlijke ontwikkeling, klantgerichtheid en technologische innovatie maakt het kantoor klaar voor de toekomst. Door te investeren in mensen en processen positioneert Quorum zich als topkantoor in de M&A markt waar startende en ervaren professionals graag deel van uitmaken.



CIRCET BENELUX: GROEIEN MET AANDACHT VOOR MENSEN

Met meer dan 2000 medewerkers is Circet Benelux een Europese marktleider in telecom- en energiediensten. CEO Bavo De Cock kijkt na vijf jaar leiderschap binnen Circet terug op een periode van exponentiële groei en vooruit naar een toekomst waarin mensen centraal staan.

Leiderschap in tijden van groei

De snelle groei van Circet Benelux ging gepaard met overnames en nieuwe uitdagingen. "Bij groei horen ook groeipijnen," vertelt Bavo. "Daarom hebben we geïnvesteerd in opleidingen en persoonlijke ontwikkeling. Naast technische vaardigheden bieden we individuele opleidingsplannen aan met specifieke doelstellingen die regelmatig geëvalueerd worden." Het bedrijf stelde een expert aan voor People & Organisation om het management te ondersteunen en coachen, en richtte leiderschapstrainingen in voor high potentials. "Soft skills' zoals emotioneel intelligent leiderschap zijn werkelijk onmisbaar in onze organisatie."

Aandacht voor welzijn

Bavo benadrukt ook dat de groei van Circet niet ten koste mag gaan van het welzijn van medewerkers. "Het is onze verantwoordelijkheid als management om sterk te blijven op alle lagen. Daarom focussen we op de persoonlijke groei en begeleiding van onze mensen; niet alleen op resultaten." Om dat te ondersteunen, werden structurele trainingen geïmplementeerd op basis van emotioneel intelligent leiderschap. Dit legt een stevige basis voor een werkomgeving waarin medewerkers kunnen floreren.

De kracht van culturele fit

Bij overnames speelt cultuur een cruciale rol. "Hoe goed de cijfers ook zijn, zonder een culturele fit kun je niet verder. Het is belangrijk dat eigenheid blijft bestaan, maar met respect voor het individu én de organisatie als geheel." Circet streeft naar harmonie in teams en behoudt daarbij een balans tussen diversiteit en samenwerking.

De volgende generatie leiders

Bavo kijkt met optimisme naar de jongere generatie. "Ze handelen snel en zijn leergierig, maar kunnen soms ook panikeren. Wij leren hen relativiseren en balans vinden. Persoonlijke motivatie en drijfveren staan bij ons centraal. We investeren graag in de technische en individuele ontwikkeling van onze mensen." Die aanpak werpt zijn vruchten af: stagiairs groeien door naar leidinggevende functies, en ervaren medewerkers blijven zich na tientallen jaren verder specialiseren.

Het belang van verbinding

Bavo blijft zelf nauw betrokken bij het personeel. "Ik ga regelmatig het werkveld in om medewerkers te spreken. Dat levert de beste inzichten op. Elk kwartaal houden we een update voor het hele bedrijf, waarin we eerlijk zijn over de goede en minder goede resultaten. Dat sluiten we af met een hapje en een drankje, omdat werk ook een plek moet zijn waar je je goed voelt." Voor Bavo is het duidelijk: "Groei is belangrijk, maar aandacht voor de mensen achter die groei maakt het verschil. Zo bouwen we aan een toekomst waarin zowel het bedrijf als de medewerkers blijven evolueren."

VACOUNT: MENSGERICHT LEIDERSCHAP IN DE WERELD VAN CIJFERS

Gerry Poppe is het gezicht achter VACount, een kantoor dat ondernemingen ondersteunt met fiscale dienstverlening en accountancy. Ondanks het analytische karakter van zijn vak legt Gerry de nadruk op emotioneel intelligent leiderschap, waarbij de menselijke maat centraal staat.

Leiderschap met empathie

Gerry leidt VACount met een duidelijke filosofie: "De mens is ook maar een mens." Empathie zit diep verweven in zijn persoonlijkheid en heeft zijn leiderschap gevormd. "Ik geloof in het creëren van een werkomgeving waar medewerkers zich gesteund voelen, zowel professioneel als persoonlijk. Dat betekent luisteren en voldoende ruimte geven ." Voor Gerry is autoritaire leiding niet de oplossing. "Het draait niet om streng zijn, maar om richting geven en groei mogelijk maken. Als iemand te laat is, vraag ik 'de waarom' in plaats van boos te worden. Thuiswerken is bijvoorbeeld een manier om medewerkers te helpen met hun werk-privébalans." Een treffend voorbeeld is een medewerker die zich vanuit een totaal andere sector omschoolde tot accountant. "Het vraagt tijd en geduld om iemand van nul af aan op te leiden, maar het is een kans om iemand echt te coachen en te zien groeien."

Persoonlijke klantenservice

VACount bedient KMO'S groot en klein alsook éénmanszaken in uiteenlopende sectoren. Landbouw is een zeer specifieke niche waar ze sterk in zijn. Gerry zijn aanpak is persoonlijk, ook naar klanten toe. "Het gaat om meer dan cijfers. Begrip hebben voor wat er speelt, in je team of bij een klant, is essentieel. Dat maakt

je niet alleen een betere leider, maar ook een beter mens.” Digitale technologie speelt daarbij meer en meer een belangrijke rol. Gerry ziet innovaties zoals artificial intelligence (AI) als een kans. “Met AI kun je repetitieve taken automatiseren, waardoor er meer tijd overblijft voor strategisch advies en persoonlijke aandacht voor klanten. Transparantie en flexibiliteit zijn wat klanten verwachten, en technologie helpt ons dat te bieden.”

De menselijke maat doorgeven

Voor Gerry is leiderschap niet alleen een individuele verantwoordelijkheid, maar iets dat doorgegeven moet worden. “Je kunt niet alles zelf doen. Door mensen in je team dezelfde waarden en aanpak mee te geven, creëer je een bedrijf.

INSPIREREND ONDERNEMERSCHAP
BIJ SLAGERIJ VASTENAVONDT

Van buurtwinkel naar moderne slagerij

Steven Vastenavondt begon 17 jaar geleden met een kleine slagerswinkel. Inmiddels is hij uitgegroeid tot een succesvolle ondernemer met een duidelijke visie: een eigentijdse slagerij bouwen met een professioneel en betrokken team. Zijn passie voor het ambacht en zijn focus op vernieuwing brachten niet alleen meer klanten, maar ook steeds meer medewerkers. Dit leidde tot nieuwe kansen én uitdagingen.

Leiderschap met begeleiding

De groei van zijn team vroeg om een andere aanpak. "Ik had wel ervaring, maar had nooit enige opleiding gehad in het effectief aansturen van medewerkers," vertelt Steven. "Die verantwoordelijkheid bracht veel druk en stress met zich mee. Ik besepte dat ik begeleiding nodig had." Met een coachingtraject op emotioneel intelligent leiderschap leerde Steven zijn aanpak te verfijnen. "We begonnen gestructureerder te werken en meer oog te hebben voor detail. Ik ontdekte dat loslaten cruciaal was. Je kunt niet alles zelf blijven doen. Door taken te delegeren en anderen verantwoordelijkheden te geven, creëer je een sterker team." Goede communicatie bleek hierbij onmisbaar. "We voerden veel gesprekken en brachten meer transparantie in hoe we werken. Dat zorgde voor rust en overzicht."

Emotioneel intelligent leiderschap

Steven past zowel zakelijk als privé emotioneel intelligent leiderschap toe, "Het gaat erom dat je niet alleen functioneert als leider, maar ook als mens. Door te luisteren, open te communiceren en je medewerkers ruimte te geven om te groeien,

bouw je een betrokken team. Dat is een les die ik ook in mijn privéleven waardevol vind.”

Innovatie als drijvende kracht

De coronacrisis vormde een uitdaging én een kans. De fysieke winkel moest gelukkig niet sluiten. De bestellingen namen wel enorm toe. Steven anticipeerde snel met de introductie van een webshop, een groot succes. Later voegde hij een afhaalautomaat toe, waarmee klanten hun bestellingen eenvoudig kunnen ophalen. “Deze innovaties maken ons niet alleen efficiënter, maar versterken ook de klantervaring.”

Blik op de lange termijn

De visie van Steven reikt verder dan het heden. Hij blijft investeren in de toekomst van zijn bedrijf. “De ervaren generatie zal op termijn plaatsmaken voor een nieuwe lichterling. Daarom is het essentieel om nieuwe medewerkers goed op te leiden en te inspireren.” Steven gaat steeds op zoek naar nieuwe ideeën en communiceert open met collega’s in de branche. Deze openheid voor groei zorgt ervoor dat Slagerij Vastenavondt blijft innoveren en bewegen. “Je moet vooruit blijven kijken om relevant te blijven en altijd streven naar verbetering.” Met deze aanpak blijft Steven Vastenavondt niet alleen een meester in zijn ambacht, maar ook een inspirerend leider die de toekomst met vertrouwen tegemoet ziet.



ONDERNEMEN MET VISIE BIJ SPAR SUPERMARKTEN TE MECHELEN

Kristof Merkx zet de familiegeschiedenis van zijn SPAR-supermarkt voort als derde generatie ondernemer. Wat begon als een enkele winkel is inmiddels uitgegroeid tot twee goedlopende filialen. Kristof combineert het voortzetten van tradities met het ontwikkelen van een moderne leiderschapstijl.

Van werkdruk naar balans

Als kind van ondernemers groeide Kristof op met de waarden van hard werken en verantwoordelijkheid. Toch bracht de groei van zijn onderneming nieuwe uitdagingen met zich mee. "Op een gegeven moment merkte ik dat mijn werk-privébalans volledig zoek was. De werkdruk werd te hoog en ik kreeg mijn taken niet meer op tijd af," vertelt hij. Dit besef dwong hem om zijn leiderschapsaanpak te herzien en zijn bedrijf anders in te richten.

Zelfsturend team: vertrouwen als basis

Kristof begon met het implementeren van emotioneel intelligent leiderschap. "Ik realiseerde me dat ik niet alles zelf kon blijven doen. Ik moest verantwoordelijkheden durven loslaten." Dit leidde tot de opbouw van een zelfsturend team. Medewerkers kregen meer autonomie, zoals het zelfstandig beslissen over uitgaven binnen een bepaald budget. "Bij grotere bedragen beoordeel ik het nog zelf, maar kleine zaken mogen ze zelfstandig regelen. Dat maakt hun werk interessanter en hun betrokkenheid groter. "Deze transformatie vroeg ook om zelfreflectie. "Ik moest leren vertrouwen op mijn team en hen de ruimte geven om hun werk naar eigen inzicht te doen. Het resultaat? Een betere werksfeer, hogere productiviteit en tevreden klanten."

Een gelukkige medewerker is een gelukkige klant

De supermarktsector is in de afgelopen jaren sterk veranderd. Waar het vroeger gebruikelijk was dat medewerkers jarenlang in dezelfde functie bleven, vraagt de huidige arbeidsmarkt om meer flexibiliteit. "Voor sommige functies hebben we tegenwoordig twee of drie medewerkers nodig om hetzelfde werk te doen," legt Kristof uit. Dit maakt het vinden en behouden van personeel uitdagender dan ooit. Kristof weet dat tevreden medewerkers de sleutel zijn tot tevreden klanten. "We maken duidelijke afspraken en zorgen dat die consequent worden nageleefd. Structuur en transparantie creëren een veilige werkomgeving waarin medewerkers zich gewaardeerd voelen. Dat straalt af op de klant."

Medewerkers zien en horen

Voor Kristof draait succesvol leiderschap om respect en erkenning. "Het personeel krijgt de leiding die het verdient. Hoe je hen behandelt, komt altijd terug. Geef respect en steun, en je krijgt het dubbel en dwars terug." In zijn tweede filiaal heeft Kristof de dagelijkse leiding overgedragen aan twee medewerkers. "Zij vullen elkaar perfect aan en passen dezelfde coachingstechnieken toe die ik gebruik." Deze aanpak heeft geleid tot een hecht team en een bedrijf waar medewerkers zich gewaardeerd en gehoord voelen. Met zijn visie op leiderschap en oog voor zowel zijn medewerkers als zijn klanten, bouwt Kristof verder aan een toekomst waarin traditioneel ondernemerschap wordt gecombineerd met modern management.

LANDROVER DE RIDDER: LEIDERSCHAP MET RESPECT EN WAARDIGHEID

Jaguar Landrover De Ridder in Beveren is meer dan een autodealer. Het bedrijf, de oudste officiële merkverdelers voor Jaguar wereldwijd, heeft een rijke geschiedenis sinds 1951. Onder leiding van Mannu Meirsman, CEO sinds 2018, groeit de onderneming verder, met een stevige basis in emotioneel intelligent leiderschap.

Groei en betrokkenheid

Sinds Mannu aan het roer staat, is het personeelsbestand gegroeid van 15 naar 35 medewerkers, en de ambitie is om dat de komende jaren verder uit te breiden door bijkomende automotieve activiteiten. "Onze medewerkers vormen het hart van de onderneming," vertelt Mannu. "We investeren in hun welzijn en werkplezier omdat zij met hun werkethiek en loyaliteit de kern van ons succes zijn."

Leiderschap vanuit waarden

Mannu's visie op leiderschap is gevormd door zijn ervaring in het leger. "Respect en waardigheid zijn voor mij cruciaal," legt hij uit. Bij zijn aantreden trok hij de lonen van mannen en vrouwen gelijk. "Het draait om eerlijkheid en het opbouwen van een sterke basis waarin iedereen gelijk wordt behandeld." Zijn benadering legt de focus op medewerkers. "Als onze mensen zich gewaardeerd voelen, kunnen zij onze klanten optimaal bedienen. Dat vertrouwen in het team is essentieel. Zelfs als ik er niet ben, weet ik dat zij het bedrijf soepel laten draaien."

Een menselijke aanpak in de automotive sector

De Ridder onderscheidt zich met een persoonlijke, bijna familiale werkcultuur. “We hebben aandacht voor alle medewerkers, van hun dagelijkse werk tot hun gezinnen en hobby’s. Dat draagt bij aan een positieve werksfeer.” Wekelijkse afsluitingen met biljart en darts zijn vaste tradities die de teamspirit versterken. De onderneming investeert ook in jong talent via duaal leren. “We zien vaak dat de studenten na hun opleiding bij ons blijven werken. Dat brengt vernieuwing en energie, en het helpt ons als bedrijf jong te blijven,” zegt Mannu.

De toekomst vormgeven

Met de groei van het bedrijf is het managen van werkdruk en workflows cruciaal. “We geven mensen autonomie en investeren in hun kennis,” vertelt Mannu. “Het doel is dat het bedrijf zelfsturend blijft, ook als ik er niet ben.”

Uitdagingen in de sector

De automotive-industrie blijft zich – gelukkig – in hoog tempo ontwikkelen, en De Ridder beweegt met die veranderingen mee. “We zijn transparant over de uitdagingen en kansen binnen de sector en betrekken onze mensen actief bij het bedenken van oplossingen,” zegt Mannu. “Op die manier zorgen we ervoor dat iedereen bijdraagt aan het succes, en voelt dat hun werk waardevol is.” In de ‘oude wereld’ was het gangbaar te denken dat mensen bedrijven nodig hebben, maar vandaag is er een nieuwe realiteit: bedrijven hebben mensen nodig. “En dat is precies de juiste mindset”. Met deze vooruitstrevende visie blijft De Ridder een toonaangevend bedrijf, waar menselijkheid, respect en zakelijk inzicht moeiteloos worden gecombineerd om zowel medewerkers als klanten centraal te stellen.

DIGI-FLOW: MAATWERK IN INDUSTRIËLE AUTOMATISERING

Digi-Flow, opgericht in 2003, is gespecialiseerd in maatwerkoplossingen voor industriële automatisering in productiebedrijven en sectoren zoals de farmaceutische industrie, metaalindustrie en milieusector. Wat begon als een eenmanszaak, groeide onder leiding van Eric Decant en zijn broer uit tot een succesvolle onderneming. Samen brachten ze Digi-Flow onder in de Esas Groep, die uiteindelijk uitgroeide tot een bedrijf met bijna 2000 medewerkers. Na de verkoop van Esas besloot Eric Digi-Flow te behouden om verder te bouwen aan het familiebedrijf. Vandaag telt Digi-Flow 35 medewerkers en werkt CEO Eric nauw samen met de volgende generatie, waaronder zijn zoon.

Van programmeren naar CEO-schap

Eric begon zijn carrière als programmeur, maar evolueerde naar een rol als visionaire leider. "Leiderschap draait voor mij om coaching en het delen van kennis, zonder dat anderen mijn aanpak hoeven te kopiëren," legt hij uit. "Iedereen moet de ruimte krijgen om een eigen stijl te ontwikkelen. Dat maakt een team sterker en veelzijdiger."

Leiderschap in het familiebedrijf

Digi-Flow is een echt familiebedrijf, waar verschillende leiderschapsstijlen samenkomen. CEO Eric ziet dit als een verrijking. "Mijn zoon Quinten brengt nieuwe en commerciële inzichten, terwijl ik zelf meer focus op strategie en proces. Dat versterkt elkaar." Voor Eric draait goed leiderschap om vertrouwen en het juiste team op de juiste plek. "Vroeger dacht ik vaak dat ik alles zelf beter kon. Nu begrijp ik dat het veel effectiever is om mensen in hun kracht te zetten en ze te laten excelleren. Het team is essentieel: ik stel hoge eisen, maar geef ook veel vertrouwen."

Betrokkenheid en vrijheid

Bij Digi-Flow staat betrokkenheid centraal. Het bedrijf organiseert jaarlijks teambuildingsactiviteiten, maandelijkse infosessies en tweemaandelijks borrels. "Deze informele momenten zorgen ervoor dat medewerkers zich gehoord en gewaardeerd voelen," vertelt Eric. "Met een opkomst van 80 tot 90 procent merk je hoe betrokken het team is." Vrijheid in werkorganisatie is een belangrijk element in Eric's leiderschapsstijl. "Ik geef mijn medewerkers de ruimte om hun werk op hun eigen manier te organiseren. Dat vraagt soms om bijsturing, want niet iedereen kan meteen met die vrijheid omgaan. Maar het vertrouwen dat ik geef, zie ik terug in de resultaten."

Toekomstgericht leiderschap

Met de terugkeer naar kantoor na de coronaperiode biedt Digi-Flow flexibele werktijden en hybride werkopties, vooral voor jonge medewerkers met kinderen. "Balans vinden tussen de behoeften van de organisatie en die van de medewerkers is cruciaal," zegt Eric. De toekomst van Digi-Flow draait om innovatie en continuïteit. "Ik wil niet alleen de volgende generatie opleiden, maar ook een bedrijfscultuur creëren waarin iedereen optimaal kan bijdragen. Door de juiste mensen op de juiste plek te zetten, bouwen we verder aan een sterk, toekomstgericht Digi-Flow."

PAVELINNI: EVOLUEREN MET DE MARKT EN HET TEAM

Ruim 15 jaar geleden zette Dominik Katza de eerste stappen met Pavelinni, een groothandel in non-food horeca benodigdheden. Van bij de start besloot hij zich te omringen met een ervaren adviseur. "In een markt die voortdurend in beweging is en met medewerkers die steeds andere verwachtingen hebben, is dat essentieel," vertelt Dominik.

Verandering als constante factor

Voor Dominik is één ding duidelijk: stilstaan is geen optie. "De manier waarop we 15 jaar geleden werkten, zou nu niet meer werken," stelt hij. "Je zou geen paar jaar overleven. Alles is veranderd, van verkoop tot leiderschap. Het internet heeft onze verkoopmogelijkheden compleet hertekend. Wat vroeger handmatig gebeurde, bieden we nu volledig online aan. Dat maakt het werk uitdagender én interessanter." Pavelinni verkoopt tafel- en personeelsbenodigdheden zoals schorten, placemats en kledij. Hoewel de producten een vaste waarde blijven, ziet Dominik een duidelijke rol voor innovatie in het bedrijfsmodel én in zijn leiderschapstijl.

Leiderschap na corona: vertrouwen en begeleiding

"Vroeger was alles veel controleerbaarder," legt Dominik uit. "Nu, met thuiswerken en freelancers in het team, draait het meer om vertrouwen. Het is belangrijker dan ooit om duidelijke verwachtingen te stellen en helder te communiceren over taken. Dat zorgt ervoor dat iedereen, ongeacht waar ze werken, toch optimaal kan bijdragen." Pavelinni combineert een kernteam van vaste medewerkers met freelancers. "Die diversiteit vraagt om begeleiding," merkt Dominik op. "We hebben allemaal stappen gezet in onze groei, zowel individueel als samen. Mijn rol als leider is daarin ook geëvolueerd."

De mens achter de medewerker

Wat Dominik onderscheidt, is zijn focus op de mens achter de medewerker. "Ik kijk nu veel meer naar wat mijn team nodig heeft om zich goed te voelen en optimaal te presteren. Ik laat me daar ook in begeleiden en dat raad ik iedere ondernemer aan. Het zorgt ervoor dat ik meer kan delegeren en ruimte creëer voor de dingen die er echt toe doen. Maar ik blijf betrokken: motivatie en argumentatie achter beslissingen vind ik belangrijk. Het helpt mij om zelf ook scherp en alert te blijven." Met zijn aanpak toont Dominik dat leiderschap van de toekomst niet alleen gaat over processen of strategieën, maar vooral over verbinding. "Door te investeren in mensen en vertrouwen te geven, groeit niet alleen het team, maar ook het bedrijf," besluit hij.

TALENTTESTER: INZICHT IN TEAMDYNAMIEK EN LEIDERSCHAP

Nancy Steels is de oprichter van Talenttester, een digitale tool die bedrijven ondersteunt bij het verbeteren van teamdynamiek en leiderschap. Met een achtergrond in de IT-sector en als ervaren ondernemer, ontwikkelde Nancy Talenttester om organisaties meer inzicht te geven in de vaardigheden en capaciteiten van hun medewerkers. Haar focus ligt op het versterken van emotioneel intelligent leiderschap, een sleutel tot succesvolle teams en bedrijven.

Inzicht in leiderschap en talenten

Volgens Nancy is emotioneel intelligent leiderschap onmisbaar in de huidige werkomgeving. "Zelfbewustzijn, empathie en een goed begrip van je medewerkers zijn cruciaal om teams te motiveren en betrokkenheid te verhogen," legt ze uit. Talenttester geeft leidinggevend helder inzicht in de kwaliteiten van hun team en helpt bij het ontdekken van ontwikkelpunten. "Het begint met weten wat je in huis hebt en waar je versterking nodig hebt. Dit geeft je als leider een solide basis om je team effectiever aan te sturen." Een van de unieke functionaliteiten van Talenttester is de leiderschapstest, waarmee managers inzicht krijgen in hun voorkeursstijl en leren welke stijlen ze nog verder kunnen ontwikkelen. "Ik zie duidelijke verschillen tussen generaties," zegt Nancy. "Jonge leidinggevend zijn vaak flexibeler en zoeken graag overleg, terwijl meer ervaren leiders sneller delegeren. Beide stijlen hebben hun waarde, maar het vermogen om je aan te passen aan veranderende omstandigheden is wat een moderne leider onderscheidt."

“Walk your talk”

Nancy haar eigen ervaring als ondernemer in de IT-sector vormt de basis voor haar visie. “Als je wilt dat mensen je volgen, moet je doen wat je zegt. Walk your talk,” benadrukt ze. Ze leerde dat loyale medewerkers, die zich gewaardeerd voelen, bereid zijn om nét dat beetje extra te doen. “Een stabiel en loyaal team is de basis voor een gezond bedrijf dat kan blijven groeien.”

Betere communicatie, sterkere teams

Nancy haalt veel energie uit het versterken van teams. “Ik zie mensen beter communiceren, groeien in hun rol en zelfs opbloeien,” vertelt ze enthousiast. “Communicatie is de sleutel tot succes. Als je wilt dat iemand iets voor je doet, moet je leren je boodschap aan te passen.” Naast de digitale tool biedt Talenttester ook on-site sessies aan, waarbij teams en managers werken aan praktijkgerichte vaardigheden zoals rollenspellen en feedbacktechnieken. “Het mooie is dat de coaching niet stopt als ik weg ben; teams blijven elkaar uitdagen en versterken.”

Van hotels tot vastgoed

Nancy werkt met bedrijven in uiteenlopende sectoren, zoals hotels, voedselketens en vastgoed. Ongeacht de branche is haar overtuiging helder: “Medewerkers zijn het kapitaal van een bedrijf. Als zij zich loyaal en gewaardeerd voelen, zullen ze net die extra mile voor je lopen.”

VAN BUURTSLAGERIJ NAAR MODERNE ONDERNEMING MET VISIE

Kristof Buermans zette de slagerij van zijn ouders om in een bloeiende onderneming. Wat ooit begon als een kleine buurtwinkel, is nu een moderne zaak waar ambacht en mensgericht leiderschap centraal staan. Bijna 20 jaar na de overname haalt Kristof nog steeds veel voldoening uit zijn werk.

Van bewijsdrang naar emotioneel leiderschap

Op jonge leeftijd nam Kristof de leiding over. "Ik was begin 20 en sommige medewerkers waren even oud als mijn ouders," herinnert hij zich. "Dat maakte het niet altijd makkelijk om serieus genomen te worden. Het gaf mij een sterke bewijsdrang: ik wilde mijzelf én het bedrijf verder ontwikkelen." Onder zijn leiding groeide de slagerij uit van een eenvoudige buurtwinkel tot een ambitieuze onderneming. "In het begin lag de nadruk vooral op onze producten, maar we hebben geleerd dat leiderschap en communicatie net zo belangrijk zijn. Emotioneel intelligent leiderschap was iets wat ik niet van huis uit had meegekregen, maar het bleek cruciaal in ons groeiproces."

De kracht van geluksmomenten

De kern van Slagerij Buermans ligt in het bieden van vier geluksmomenten aan klanten: bij binnenkomst, tijdens de bediening, bij het product zelf en bij het consumeren. "Deze momenten klinken simpel, maar ze vormen de basis van onze ambitie. Of het nu gaat om grote of kleine klanten, we willen dat ze altijd tevreden zijn," legt Kristof uit. Om deze hoge standaard te behalen, investeert het bedrijf in een sterk team. Nieuwe medewerkers krijgen duidelijke taakomschrijvingen en gerichte trainingen. "We hebben geleerd dat je mensen niet zomaar kunt

laten starten zonder goede begeleiding. Daarom delen we direct onze visie en normen, zodat ze vanaf het begin weten wat we belangrijk vinden.”

Goed werkgeverschap als fundament

Kristof is net zo betrokken bij het welzijn van zijn medewerkers als bij zijn klanten. “De verwachtingen van medewerkers zijn de afgelopen 20 jaar veranderd. Mensen hechten meer waarde aan vrije tijd en balans. Wij proberen daar begrip voor te hebben. “Regelmatige teambuildingactiviteiten waarbij ook de familieleden welkom zijn versterken de band tussen collega’s. “Het is fijn om elkaar beter te leren kennen en een gezicht te hebben bij de namen waar thuis over wordt gesproken.”

Zelfsturend team voor duurzame groei

Een van de belangrijkste doelen van Kristof is het opbouwen van een zelfsturend team. “We willen dat medewerkers weten wat er van hen verwacht wordt, zonder steeds opnieuw te moeten vragen.”In zijn lange tijd in de slagerij vond Kristof veel zaken vanzelfsprekend, maar emotioneel intelligent leiderschap leerde hem dat dit niet altijd duidelijk is voor anderen. “Het was noodzakelijk om alles goed uit te werken en helder te communiceren. Met zijn focus op ambacht, klanttevredenheid en een mensgerichte aanpak bouwt Kristof Buermans verder aan een duurzame en toekomstgerichte onderneming.



KIJZER: INNOVATIE EN KLANTGERICHTHEID IN DAK- & GEVELRENOVATIE

Met een achtergrond in IT leek een carrière in de bouwsector niet direct voor de hand te liggen voor Nicolas Broothaerts. Toch brengt hij zijn saleskennis en leiderschap perfect in praktijk als Salesmanager bij Kijzer dak- en gevelwerken. Dagelijks zet het bedrijf 300 vakmensen in voor dak- & gevel renovatieprojecten, ondersteund door 15 salesmedewerkers die jaarlijks 15.000 aanvragen beheren.

Innovatie in een traditionele sector

Bij Kijzer dak- & gevelwerken gaan ambacht en technologie hand in hand. "We maken gebruik van drones om daken nauwkeurig op te meten in plaats van een meetlat," vertelt Nicolas. "Zo verzamelen we alle projectinformatie digitaal, wat zorgt voor volledige ontzorging van de klant." Deze innovatieve aanpak geeft het bedrijf een voorsprong in een traditioneel beroep. Nicolas kijkt daarnaast al naar de toekomst: "Verdere digitale ontwikkeling zodat klanten een nog betere customer experience ervaren, dit is waar de branche naartoe gaat."

Klantgerichtheid door empathie

Onder Nicolas' leiding heeft Kijzer dak- & gevelwerken een verschuiving in de salesorganisatie doorgemaakt. "Waar voorheen vooral dakdekkers in de sales zaten, rekruteren we nu empathische medewerkers die goed kunnen luisteren. Zij hoeven niet per se uit de bouw te komen; hun vaardigheid om sterke relaties met klanten op te bouwen is wat telt. De technische experts blijven achter de schermen het specialistische werk doen." Deze benadering sluit nauw aan bij emotioneel intelligent leiderschap. "Ik stel mij ten dienste van mijn medewerkers, niet als hun baas."

Technologie voor efficiëntie

Nicolas benut zijn IT-achtergrond om innovatie binnen het bedrijf te stimuleren. "Efficiëntie is cruciaal. Door technologie kunnen we tijd vrijmaken voor strategische en creatieve taken," legt hij uit. Ook intern heeft technologie de processen verbeterd. "Door geautomatiseerde stappen verloopt de communicatie tussen afdelingen foutloos en snel."

Leiderschap en medewerkersontwikkeling

Het voortdurend evalueren van de medewerkers is een belangrijk onderdeel van Nicolas' leiderschapsstijl. "Zelfbewustzijn is voor mij essentieel: weten wat je sterktes en zwaktes zijn. Zelfbeheersing hoort daar ook bij, want niet elke dag verloopt vlekkeloos. Mijn taak is om rust uit te stralen, te motiveren, schouderklopjes te geven én duidelijke targets te stellen." Kijzer dak- & gevelwerken focust op het aantrekken van mensen die dezelfde waarden delen. "Als het gevoel er niet is, moet je het niet forceren."

Het verschil maken voor de klant

Voor Nicolas draait het uiteindelijk om het creëren van vertrouwen. "Een klant tekent niet alleen voor een product, maar ook voor de persoon achter het advies. Als een klant zich gezien en gehoord voelt, bouw je een relatie op die verder gaat dan de transactie. Dat is waar we bij Kijzer het verschil maken."

GREENGROW: LEIDERSCHAP IN EEN VERANDERLIJKE WERELD

Joeri Perneel is de CEO en drijvende kracht achter Greengrow, de grootste retailketen in cannabis van België. Onder de holding Pure Support beheert Greengrow zeven filialen en een team van 15 diverse medewerkers. Sinds de oprichting in 2019 heeft Joeri zijn leiderschapstijl aangepast aan de dynamische behoeften van de markt en zijn team.

Leiderschap in verandering

“Leiderschap gaat vandaag de dag verder dan IQ,” stelt Joeri. “EQ (emotionele intelligentie) is essentieel, maar ik voeg daar AQ aan toe: het Adaptability Quotient, oftewel het vermogen om je aan te passen. Verandering gaat sneller dan ooit en leiderschap draait nu om het begeleiden van mensen door die veranderingen.” Joeri ziet deze rol als cruciaal in een sector waar wetten en regels voortdurend in beweging zijn. “Als je niet meebeweegt, riskeer je achter te blijven. Ik geloof in evolutie in plaats van revolutie: we pakken dingen aan, verbeteren continu en gaan vooruit.”

Slimmer werken, niet harder

Met zijn ervaring als leider van een team van 150 mensen, heeft Joeri zijn aanpak herzien. “Ik wil mijn energie goed verdelen. Het is beter om goed met 20 mensen te werken dan minder goed met 150. Groei betekent niet altijd meer mensen, maar slimmer werken.” Bij Greengrow vertaalt zich dat naar efficiënte processen en strategische keuzes. “Franchisewinkels overwegen, bepaalde taken extern beleggen en mijn medewerkers flexibel laten werken, zoals thuiswerken, draagt bij aan een efficiëntere organisatie en gemotiveerde medewerkers.”

Werk-privébalans in balans brengen

Joeri erkent dat de grens tussen werk en privé steeds vager wordt. "Vroeger was het ondenkbaar om buiten werktijd bereikbaar te zijn via je privé mobiel. Nu zijn mensen continu verbonden met hun werk." Om de balans te bewaren, moedigt Joeri zijn team aan om bewuste keuzes te maken. "Technologie kan helpen, zoals afwezigheidsmeldingen gebruiken om minder druk te voelen om direct te reageren. Als leider is het mijn verantwoordelijkheid om het evenwicht in de werk-privébalans te bewaken."

Van controle naar vertrouwen

Joerizijnleiderschapdraaitomvertrouwenenverantwoordelijkheid. "Mijn doel is om het bedrijf zo te organiseren dat het blijft draaien, zelfs als ik er niet ben. Hoe minder ik zelf doe, hoe meer het team zichzelf kan dragen." Door taken te delegeren en teamleden eigenaarschap te geven, creëert Joeri een organisatie die zichzelf versterkt. "Vertrouwen geven is essentieel. Het motiveert mensen en laat hen groeien. Door de verantwoordelijkheden slim te verdelen, kunnen we blijven evolueren, zelfs in een uitdagende markt." Met zijn focus op aanpassingsvermogen, vertrouwen en balans bewijst Joeri dat Greengrow niet alleen toekomstbestendig is, maar ook een voorbeeld is van modern leiderschap. Het leiderschap van de toekomst.

IQ-DESIGN: DE KRACHT VAN WAARDE EN VERBINDING IN COACHING EN THERAPIE

IQ-Design is het bedrijf van Thomas Bryssinck dat coaches en therapeuten helpt hun werkwijze en marketing te transformeren. Ondanks de verwijzing naar 'IQ' in de naam, ligt de nadruk op emotioneel intelligent leiderschap (EQ). "Coaches en therapeuten leveren veel waarde, maar vaak werken ze in een 'gouden kooi' die ze zelf hebben gecreëerd," zegt Thomas. "Ze laten zich per sessie of uur betalen, terwijl ik geloof dat ze geen tijd moeten verkopen, maar juist waarde."

Slimmer werken, meer impact

IQ-Design begeleidt professionals om hun aanbod strategisch in te richten, weg van het traditionele uurtje-factuurmodel. "We leren ze oplossingen te bieden in plaats van losse sessies. Bijvoorbeeld het begeleiden van cliënten naar herstel bij een burn-out, inclusief nazorg. Denk aan groepssessies, workshops of retraites," legt Thomas uit. Deze aanpak biedt zowel cliënten als professionals meer structuur, rust en resultaten.

De voldoening van impact

Thomas begon als marketingspecialist met een brede klantenkring, maar ontdekte zijn passie bij het helpen van coaches en therapeuten. "Iedereen wil impact maken, maar dat moet je ook daadwerkelijk doen," zegt hij. "Toen ik de kracht van emotionele intelligentie ging toepassen, veranderde niet alleen mijn eigen mindset, maar ook die van mijn klanten. Dat geeft voldoening." Door ondernemers te begeleiden in het opnieuw vormgeven van hun aanbod, helpt Thomas hen om slimmer te werken én hun impact te vergroten.

Generatieverschillen en veranderende mindset

Een uitdaging in zijn werk is het overtuigen van traditionele professionals om hun manier van werken te veranderen. "De oudere generatie is vaak huiverig: wat gaan mijn cliënten hiervan vinden? Terwijl jongere generaties al starten met het idee dat investeren in trajecten waarde toevoegt," vertelt Thomas. Hij ziet technologie als een hulpmiddel om deze veranderingen te ondersteunen. "Automatisering kan processen efficiënter maken, maar de menselijke verbinding blijft essentieel. De emotionele diepgang die je nodig hebt in dit vak, kun je niet vervangen door technologie."

Waarde boven tijd

Thomas gelooft dat het succes van coaches en therapeuten ligt in hun vermogen om waarde te leveren. "Klanten willen niet zozeer een uur bij je zitten; ze willen een oplossing voor hun probleem," zegt hij. "Door te focussen op resultaten en nazorg, kunnen professionals niet alleen hun eigen werkplezier vergroten, maar ook de ervaring van hun cliënten verbeteren." IQ-Design blijft de brug slaan tussen innovatie, emotioneel leiderschap en menselijke verbinding. "Het gaat erom dat je niet alleen slimmer werkt, maar ook betekenisvol. Dat is wat echt verschil maakt."

In een wereld die sneller verandert dan ooit, is een nieuw soort leiderschap cruciaal.

Emotioneel intelligent leiderschap is de sleutel om niet alleen doelen te behalen maar ook om echte verbinding te maken met jezelf, je team en de mensen om je heen. Dit boek is jouw praktische gids om de leider van de toekomst te worden met of zonder officiële titel. Het onthult hoe je door zelfbewustzijn, empathie en innerlijke kracht anderen kunt inspireren en impact kunt maken. Geen droge theorie, maar een mix van boeiende verhalen, toepasbare inzichten en bewezen tools die je helpen groeien zowel persoonlijk als professioneel. Dit is leiderschap dat werkt. Geen machtsspel of hiërarchie, maar positieve invloed door krachtige communicatie, menselijk begrip en betekenisvolle acties. Dit boek neemt je mee op een transformerende reis die jouw leiderschapsstijl verdiept en je helpt om oprecht en met vertrouwen te leiden.

Mijn missie is helder.

Het leiderschap van de toekomst vorm geven. Het World Economic Forum benadrukt dat emotionele intelligentie tegen 2030 tot de belangrijkste vaardigheden zal behoren. Dit boek bereidt je voor om niet alleen mee te doen, maar om het verschil te maken in je werk, je leven en je wereld.

Frank Segers is een gerenommeerd expert in persoonlijke en professionele ontwikkeling. Met zijn ervaring als inspirator, coach en auteur heeft hij al meer dan 38.000 mensen geholpen hun verborgen potentieel te ontdekken en volledig tot bloei te brengen. Daarnaast heeft hij 325 bedrijven ondersteund bij het behalen van hun strategische doelen, met meetbare resultaten en blijvende impact.

Frank belichaamt de kernwaarden van balans en groei, niet alleen in zijn werk, maar ook in zijn persoonlijke leven. Hij vindt energie en inspiratie in zijn liefdevolle gezin, zijn passie voor het helpen van mensen, marathonlopen en rustgevende rondes op de golfbaan. Zijn toewijding aan levenslang leren en persoonlijke ontwikkeling vormen de drijvende kracht achter zijn missie: het creëren van een blijvende, positieve impact in het leven van anderen. Met zijn authentieke aanpak en jarenlange ervaring staat Frank bekend als een gids voor iedereen die wil groeien, zowel op persoonlijk als professioneel vlak.

© Frank Segers

