

WERKVORM

Maak individuele ontwikkelfocus klein en concreet

Inleiding

We kennen het allemaal. Als je de tijd hebt bedenk je allemaal goede voornemens. In rustige tijden heb je aandacht en rust om deze voornemens in praktijk te brengen. Dat is op zich al een klus. Laat staan dat je deze goede voornemens goed in praktijk weet te brengen als het druk is op het werk of als je weer in de waan van de dag stapt. In de waan van de dag vallen mensen heel makkelijk terug in oud gedrag.

Hoe kun je zorgen dat je in de waan van de dag in lijn met je voornemens handelt?

Instructie

Stap 1. Creëer persoonlijke focus en maak het klein

Bedenk voor jezelf een intentie voor de komende maand en bedenk welk gedrag daarbij hoort.

Maak het gedrag klein en concreet. Bijvoorbeeld:

- Ik wil medewerkers vaker vragen: Wat houdt je bezig? En dan alleen luisteren.
- Ik wil elke dag minimaal 1x koffie drinken met mijn collega teamleiders.
- Ik ga elke week een collega om feedback vragen met de vraag: Welke tips heb je voor mij?
- Ik ga elke meeting een compliment uitdelen. Voorafgaand aan een meeting schrijf ik het compliment alvast op.
- Ik neem elke dag 10 minuten de tijd om prioriteiten te stellen voor de dag en schrijf deze op.

Stap 2. Kies een buddy

Formuleer jullie intentie en gedrag in 2-tallen. Help bij het formuleren en aanscherpen, met vragen als.

1. Waar wil je de komende tijd op focussen?
2. Wat zou dat kunnen opleveren?
3. Kun je je voornemen SMART (concreet) maken?

Deel je intentie in het hele team, zodat iedereen weet waar eenieder mee aan de slag gaat.

Bedenk hoe je je intentie "top of mind" kan houden. Schrijf je intentie bijvoorbeeld op een Post-it en plak hem op je beeldscherm.

Stap 3. Kies korte momentjes om te evalueren met je buddy

Ga aan de slag met je concrete intentie.

Kijk of je 2 of 3 kleine momentjes kan plannen waarop je buddy aan je vraagt: Hoe gaat het met je voornemen? In 5 minuten bij een kop koffie kun je dit al uitwisselen.

Stap 4. Evalueer uitgebreider als het rustiger is

Op het moment dat het weer rustiger is, plan je een teambijeenkomst waarin je 30 minuten de tijd neemt om ervaringen te delen.

Ieder teamlid deelt zijn of haar intentie en ervaringen.

- Wat lukte?
- Wat heeft dat opgeleverd?
- waar liep je tegenaan?

Ga in deze uitwisseling niet in discussie. Het doel is om naar elkaar te luisteren en elkaar beter te begrijpen (stel elkaar verdiepende vragen).