Persoonlijk leiderschap

Zelfcoaching vragen en oefeningen

DOEL

Persoonlijk leiderschap is geen truc of vast stappenplan dat je simpelweg kunt volgen. Het is een manier van denken, een houding en een vaardigheid die je door ervaring en bewuste keuzes ontwikkelt. Door onderstaande zelfcoaching vragen en oefeningen krijg je de inzichten om zelf te ontdekken wat voor jou werkt. Het echte werk doe jij: door na te denken over jezelf, keuzes te maken en actie te ondernemen.

VRAGEN EN OEFENINGEN

Jouw persoonlijk leiderschap

💡 **Doel = Reflectie**. Deze vragen maken je meer bewust van je eigen definitie van persoonlijk leiderschap en waar je nu staat.

📝 **Reflectievragen:**

- Schrijf in 3 zinnen op wat ‘persoonlijk leiderschap’ voor jou betekent.
- Wanneer voel jij je écht in control?
- Welke belemmerende overtuigingen of externe factoren houden jou tegen om de leiding te nemen over je eigen ontwikkeling?
- Wat zou er veranderen als je vanaf vandaag deze belemmerende overtuigingen of externe factoren niet meer leidend laat zijn?
- Welke beslissingen of verantwoordelijkheden schuif je vaak van je af of voor je uit en waarom?
- Wat zou er veranderen als jij vanaf vandaag 100% verantwoordelijkheid neemt voor je keuzes?
- Welke waarden zijn voor jou écht belangrijk, en handel je daar ook naar?
- Wat zou er veranderen als jij vanaf vandaag 100% zou handelen naar wat voor jou belangrijk is?

Helderheid hebben over jouw invloed

💡 **Doel = Inzicht.** Veel tijd en energie gaat verloren aan dingen waar je geen controle over hebt. Door te focussen op je eigen invloed, neem je automatisch meer leiderschap. Deze oefening geeft je hier meer inzicht in.

✅ **Oefening:**

- Maak een lijst van dingen waar je veel over klaagt of zorgen over hebt.
- Verdeel deze in twee kolommen:
    - **Binnen mijn invloed** (bijv. hoe ik reageer op kritiek, hoe ik mijn tijd indeel).
    - **Buiten mijn invloed** (bijv. de mening van anderen, economische trends, taken die gewoon gedaan moeten worden).
- Focus de komende week alleen op wat binnen jouw invloed ligt.

Belemmerende overtuigingen doorbreken

💡 **Doel = Inzicht:** We zijn vaak strenger voor onszelf dan voor anderen. Door onze innerlijke dialoog en belemmerende overtuigingen te herkennen, kunnen we deze veranderen. Deze vragen en oefeningen helpen je daarbij.

📝 **Reflectievragen:**

- Wat is een terugkerende gedachte die jou belemmert om actie te ondernemen?
- Hoe zou je handelen als je deze gedachte niet had?

✅ **Oefening:**

- Denk terug aan een moment waarop je een uitdaging had en dacht: *"Dit kan ik niet"* of *"Ik ben hier niet goed in."*
- Schrijf die gedachte op.
- Nu de omkering: Stel dat iemand anders in dezelfde situatie zit. Wat zou jij tegen die persoon zeggen?
- Schrijf nu een nieuwe, helpende gedachte op voor jezelf.
- Schrijf ook op wat er zal gebeuren als je de helpende gedachte voorrang gaat geven boven de belemmerende overtuiging?

De regie nemen in de praktijk

💡 **Doel = Inzicht:** Door snel een keuze te maken en een eerste stap te zetten, doorbreek je passiviteit, vergroot je je zelfvertrouwen en kun je de regie nemen. Deze oefeningen geven een duwtje in de rug en inzicht.

✅ **Oefening:**

- Houd een week lang een dagboek bij waarin je dagelijks noteert welke keuzes je bewust hebt gemaakt en welke (grote of kleine) stap je daarna hebt gezet, waarom en wat dit heeft opgeleverd.
- Wat merk je na een paar dagen? Waar handel je proactiever? Waar laat je kansen liggen?

🔥 **De 24-uurs uitdaging**

- Kies een situatie waarin je normaal afwacht of uitstelgedrag vertoont (bijvoorbeeld een gesprek dat je uitstelt, een twijfel waar je in blijft hangen).
- Voer binnen 24 uur een kleine actie uit om hier toch regie over te nemen.
- Noteer: Hoe voelde dit? Wat veranderde er?

🌈 **Afsluiting: Jouw Persoonlijk Leiderschap Plan**

💡 **Doel = Inzicht:** Echte groei ontstaat door bewuste actie en reflectie.

✅ **Eindopdracht:**

- Schrijf 3 acties op die jij de komende maand wilt uitvoeren om jouw persoonlijk leiderschap verder te ontwikkelen.
- Noteer hoe je deze acties meetbaar maakt (bijvoorbeeld “Ik voer elke week één moeilijk gesprek dat ik normaal zou uitstellen”).
- Plan een reflectiemoment in je agenda over een maand: *Hoe is het gegaan? Wat heb je geleerd?*