

Persoonlijk Leiderschap

De vier hefboomen van veerkracht

Prof. Dr. Erik Franck

Centre for Research and Innovation in Care (CRIC)

Persoonlijk leiderschap

Wat verstaan jullie onder persoonlijk leiderschap (of zelfmanagement)?

Wat is het niet?

Aangeleerde hulpeloosheid

Focussen op 'verlies'

Leven in 'gedachten'

Focussen op de anderen

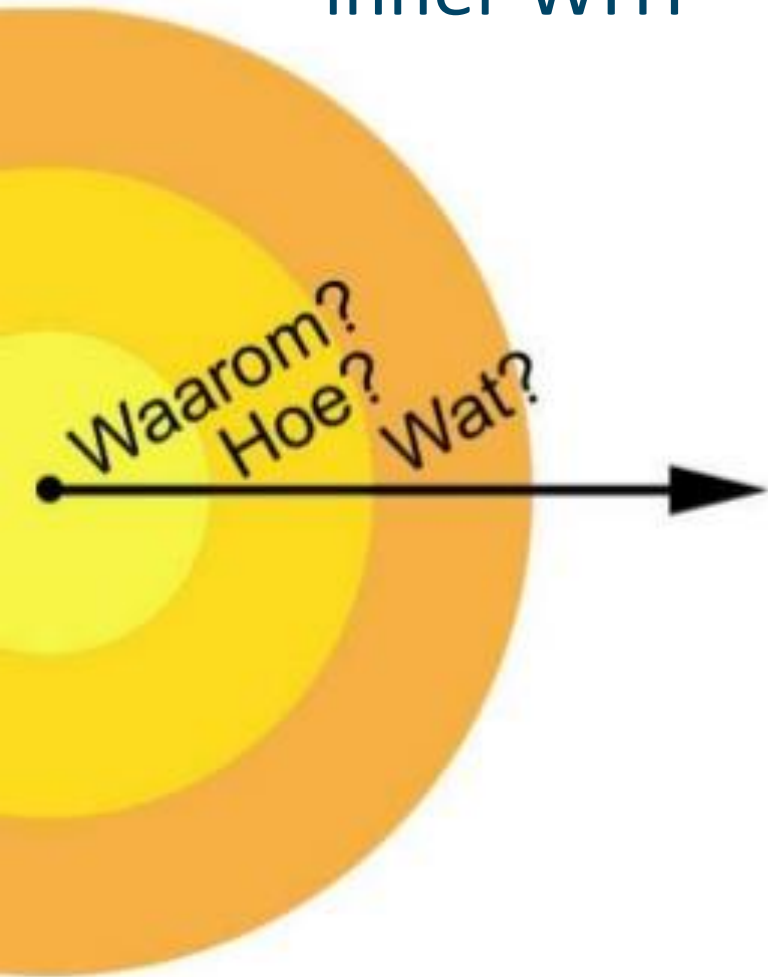


DRIE hefboomen van persoonlijk leiderschap

3 hefboomen van persoonlijk leiderschap



1) Zelfkennis: Alles begint met **je** 'inner WHY'



Op het niveau van een individu:

WAT = HAVE

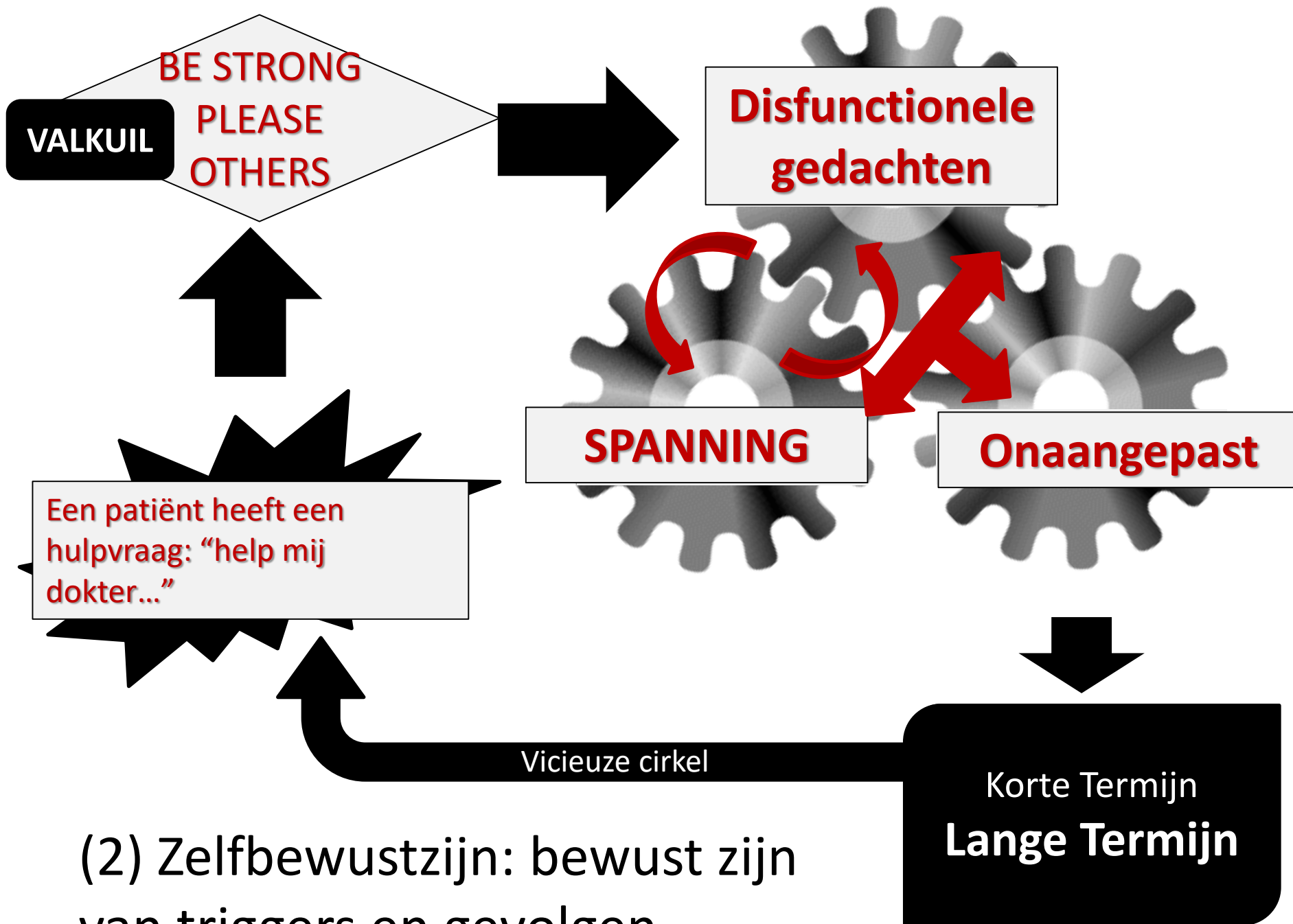
Wat heb je in je leven gedaan of bereikt? Dit is vb. je CV

HOE = DO

Welke ervaring en competenties heb je verworven?

WAAROM = BE

Wat drijft je? Wat maakt dat je elke dag opnieuw opstaat om te doen wat je doet? Wat zijn de **WAARDEN** van waaruit je vertrekt?



(2) Zelfbewustzijn: bewust zijn
van triggers en gevolgen

Negatie als preferentieel copingmechanisme



Wallace, Lemaire, & Ghali, (2009; The Lancet)

3) zelfcontrole: Het 'automatische' brein

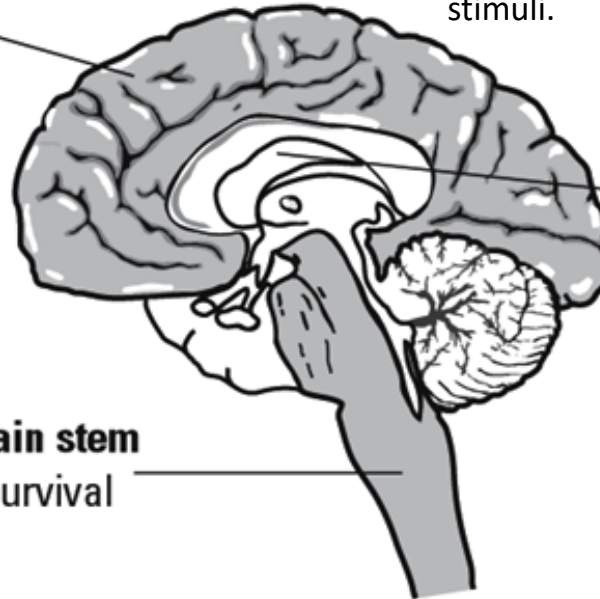
Neocortex
Higher-order thinking

(2) Processen die **bewust** en **deliberatief** verlopen. Deze zijn **nauwkeuriger** en **flexibeler**, maar verlopen **traag** en kosten relatief **veel energie**. Systeem 2 verwerkt per definitie alleen die stimuli waaraan **aandacht** wordt besteed.

(1) Processen die **onbewust** en **automatisch** verlopen, **niet erg nauwkeurig** zijn en **weinig flexibel**, maar verlopen wel **snel** en kosten **weinig energie**. Verwerkt **alle** stimuli.

Limbic brain
Emotions

Brain stem
Survival



Zelfcontrole

Is het vermogen om onmiddellijke dominante reacties, gedachten, gedrag en emoties te veranderen voor een meer uitgesteld doch gewenste uitkomst (de Ridder et al., 2012)

Het vermogen om zelfcontrole uit te oefenen is afhankelijk van een bron (energie, wilskracht) die uitput naarmate men meer zelfcontrole nodig is (= strengt model of self-control)

Mensen met een hoge zelfcontrole kunnen beter hun emoties, gedrag, en gedachten beheren en zijn gemiddeld gelukkiger (Cheung et al., 2014; Seibert et al., 2016)

Onderzoek naar zelfcontrole in de werkomgeving toont een negatief verband aan met burn-out, absenteïsme en contraproductief werkgedrag (Bolton et al., 2012; Schmidt & Distel, 2012)

Zelf-controle vergroten

Tip voor perfectionisten: wijd je aan **middelmatigheid**

Werk aan een goed gevoel: **accepteer** dat het soms tijdelijk ook wat minder gaat

Trek de **natuur** in: richt je aandacht op het 'hier en nu'

Neem (tijdig) **mentale recuperatie**

Uitgestelde **beloning**

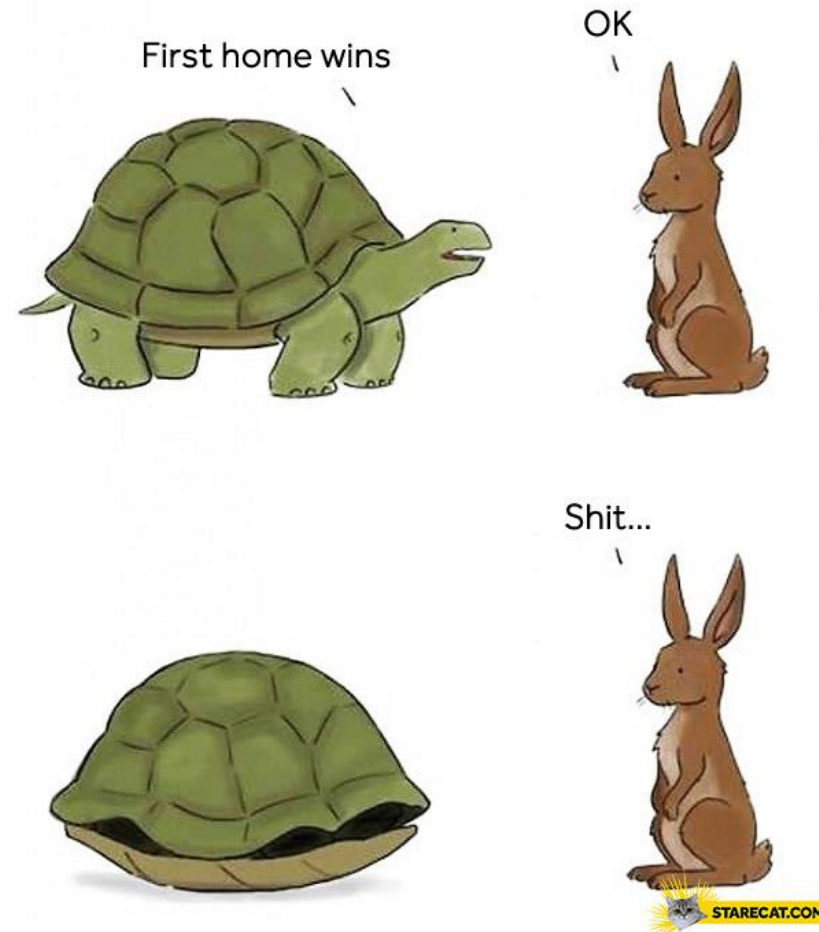
Creëer voor jezelf elke dag een kleine **uitdaging**

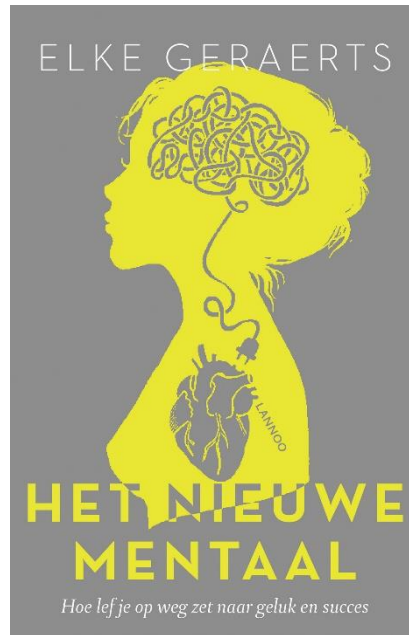
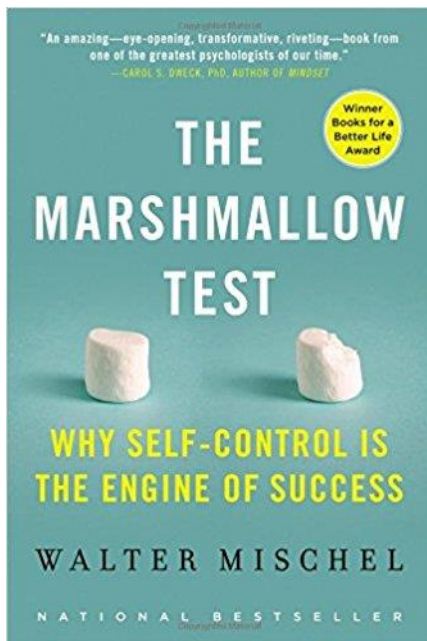
Doe dagelijks eens (iets) **anders**

Zelfcontrole



De snelheid van verandering zit in de traagheid van het begin

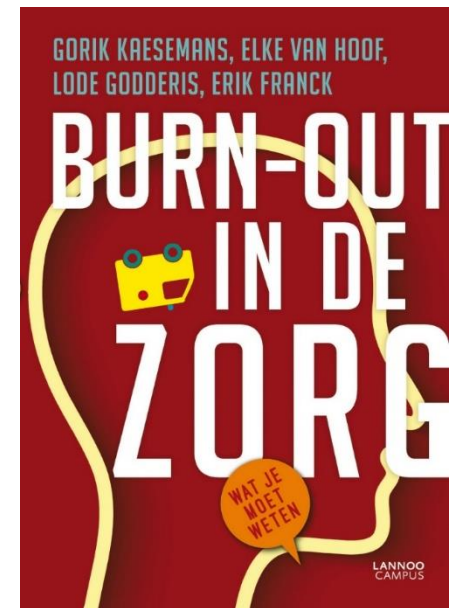




**VERTREKKEN MET
PASSIE & TALENT**
STUDEREN, WERKEN & LEVEN VANUIT HET 'INNER WHY'

MARC DEBISCHOP

Pelckmans Pro



now is the time

Erik.Franck@UAntwerpen.be