Leiderschap In Dialoog®

Online Cursus
Persoonlijke Leiderschapsontwikkeling

Weekblad 2

Weekblad 2

De tweede week Online Cursus Persoonlijke Leiderschapsontwikkeling met het kaartspel LeiderschapInDialoog® zit er op.

Morgen opent dag 15 voor jou. Dat betekent dat je morgen op de helft bent van de online cursus. De eerste helft van deze maand staat in het teken van inzicht in jezelf door vooruit te kijken en je te richten op ontwikkelen.
In het weekblad maak je de brug tussen vooruit kijken & ontwikkelen en reflecteren op jouw gedrag. In de tweede helft van de online cursus leg je namelijk de nadruk op reflecteren.

Voordat je met dag 15 en de daarop volgende dagen aan de slag gaat, maak je de opdrachten uit dit weekblad. Maak dus eerst jouw wekelijkse balans op, waardoor je met meer resultaat werkt aan jouw persoonlijke leiderschapsontwikkeling. Gun jezelf hiervoor de tijd. Je hebt niet voor niets altijd en onbeperkt toegang tot de online cursusomgeving.

In dit Weekblad:

- ✓ Check-Up
- ✓ Positieve affirmaties
- ✓ Dankbaarheid

Copyright © 2021 LeiderschapInDialoog | Alle rechten voorbehouden

Check-Up

OPDRACHT: Geef een cijfer aan onderstaande kenmerken van effectief (persoonlijk) leiderschap en succesvol samenwerkende (management)teams.
Doe dit voor je start met DAG 15.

Psychologische veiligheid ervaren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Psychologisch veilige omgeving creëren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vertrouwen in jezelf	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vertrouwen geven	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kwetsbaarheid tonen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kwetsbaarheid waarderen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Constructief communiceren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vragenstellen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Luisteren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zelf gehoord worden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Èchte volledige aandacht hebben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Persoonlijk leren en ontwikkelen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Verbinding met mijzelf	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Verbinding met anderen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Betrokken zijn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Betrokkenheid tonen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Anderen betrekken, onderdeel laten voelen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Samenwerken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Samen leren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Accepteren en committeren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Verantwoordelijkheid nemen voor eigen handelen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Verantwoordelijkheden geven	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bevoegdheden geven	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Feedask (terugkoppeling / 'feedback' vragen)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Feedforward (positief opbouwende 'feedback' geven met suggestie voor de toekomst)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Persoonlijke doel(en) hebben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Doel(en) delen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gemeenschappelijk doel vormen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Persoonlijke bijdrage leveren aan gezamenlijke ambities	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Samenwerken aan gezamenlijke ambities	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Successen vieren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

OPDRACHT: Kijk eens naar jouw Check-Up Weekblad 1. Pak gerust ook jouw Check-In Weekblad START erbij. Vergelijk jezelf met jezelf, niet met anderen. Welke overeenkomsten en/of verschillen zie je? Wat betekent dit voor jou?

Copyright © 2021 LeiderschapInDialoog | Alle rechten voorbehouden

Positieve Affirmaties

De afgelopen 14 dagen heb je iedere dag een positieve affirmatie opgeschreven. Misschien heb je ervoor gekozen éénzelfde affirmatie aan te houden, misschien heb je verschillende affirmaties opgeschreven.

1. Wat maakt dat jij gekozen hebt voor het meermaals opschrijven van éénzelfde affirmatie, of juist steeds een nieuwe affirmatie, of misschien een combinatie hiervan?

2. Lees je affirmaties nog eens door. Wat hebben deze positieve affirmaties jou tot nu toe gebracht?

3. Integreer positieve affirmaties in jouw leerproces of kies er voor ze te integreren in jouw manier van werken, van leven.
Op welke manier wil je positieve affirmaties verder toe blijven passen?

4. Waarom wil je dit? Wat brengt het jou? Welk doel heb je hiermee voor ogen?

5. Ontwikkelen en groeien is makkelijker, leuker en effectiever als je dat samen doet!
Wie zou jij willen vertellen over affirmaties? Waarom? Wat brengt het hem/haar? Waarin helpt het jou om hierover te praten met elkaar en misschien zelfs wel jouw affirmaties te delen?

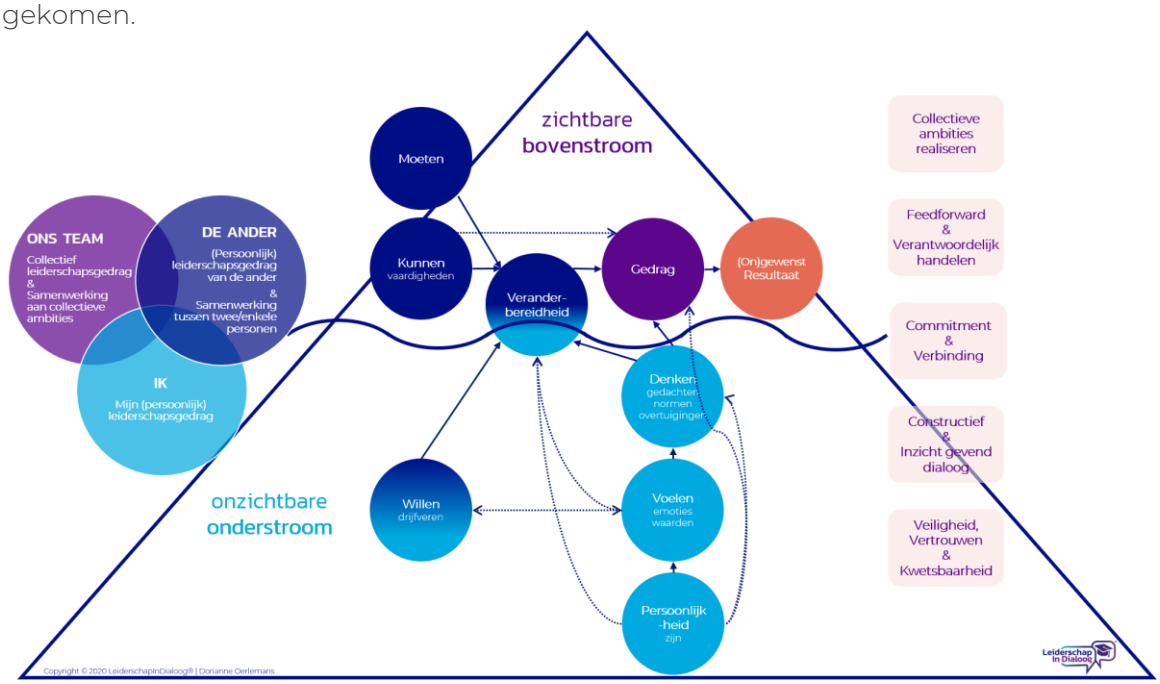
Copyright © 2021 LeiderschapInDialoog | Alle rechten voorbehouden

Dankbaarheid

De tweede helft van de online cursus Persoonlijke Leiderschapsontwikkeling staat in het teken van inzicht in jezelf door te reflecteren op jouw gedrag. Reflecteren is een vorm van introspectie. Een manier om stil te staan en aandacht te hebben voor: jezelf, hetgeen heeft plaatsgevonden, het effect daarvan op jou, op anderen, op jouw omgeving en op jouw doelen/wensen/dromen. Ons brein is zo geprogrammeerd dat datgene wat je minder prettig hebt ervaren opkomt in je gedachten of gevoel, dan hetgeen wat positief was. Heel goed om van te leren natuurlijk. Minder fijn zijn die negatieve gedachten en gevoelens voor de juiste flow en energie om te werken aan jouw ontwikkeling. Daarom is het essentieel bewuste aandacht te hebben voor dat waar je dankbaar voor bent.
Dankbare mensen gaan effectiever om met problemen, druk of stress, blijkt uit onderzoek. Uit onderzoek blijkt ook dat deze mensen langdurigere relaties aangaan met meer verbinding en gemakkelijker en succesvoller samenwerken. Daarnaast blijkt het je geluksgevoel een positieve boost te geven.
Dankbaarheid is vanaf dag 16 een dagelijks onderdeel van de online cursus. Vandaag ga je daar een eerste stap in zetten.

6. Waar ben jij dankbaar voor?

Hieronder het model van LeiderschapInDialoog®, rechts aan de buitenzijde van de driehoek zie je de vijf thema's. Deze vijf thema's zijn de afgelopen dagen allemaal voorbij gekomen.



OPDRACHT: Benoem per thema iets waar je dankbaar voor bent.

Voorbeeld: Thema 'Veiligheid, Vertrouwen & Kwetsbaarheid'. "Ik ben dankbaar dat ik in mijn team om hulp kan vragen, wanneer ik twijfel of het niet weet, of iets moet doen waarvan ik weet dat ik daar eigenlijk niet zo goed in ben."

Copyright © 2021 LeiderschapInDialoog | Alle rechten voorbehouden