

HOE VERGROOT JE JOUW WENDBAARHEID?

5 praktische tips.

#1 ZORG GOED VOOR JEZELF

Op tijd naar bed.

Drink genoeg (niet alcohol 😊).

Eet gezond.

Creëer ritme in je dag.

Bouw rustmomenten in.

Houd oog voor de mooie dingen.

Zo zorg je dat je meer kunt incasseren.

#2 OEFEN MET ANDERS

Bekwaam jezelf in ander gedrag:

- *Loop eens een stuk veel langzamer of sneller.*
- *Snijd fruit met je andere hand.*
- *Fiets via een andere route.*
- *Ga eens ergens anders zitten.*
- *Gebruik weer eens ouderwets de telefoon voor een bila.*
- *...*

Zo houd je je hersenen fris.

#3 LEER TE LEREN

stap 1: Heb een doel.

Stap 2: Bedenk welke acties nodig zijn.

Stap 3: Splits acties op in mini-stappen.

Stap 4: Onderzoek wat er gebeurt.

Stap 5: Schrijf op wat je leerde

Zo maak je bewust stappen met een goed gevoel.

#4 ZOEK STEUN

Deel je doelen.

Laat anderen letten op je gedrag.

Kijk af van anderen.

Praat met iemand die je vertrouwt.

Zo sta je er niet alleen voor.



#5 HEB GEDULD

*Stel je verwachtingen bij.
Het hoeft niet overnacht anders.
Gun jezelf de ruimte om te leren.
Heb ook geduld met de ander.*

Zo houd je je emoties beter in toom.

Zo maar een paar dingen die je zelf kunt doen om je wendbaarheid te vergroten.

Gebaseerd op theorie, maar heel praktisch opgeschreven.

Gebruik ze vooral ook om mensen in jouw team te inspireren!

*Zoek je meer ondersteuning?
Dan ben ik er graag voor je.*

*www.yvettevanaarle.nl
of bel 06 27 077 109*



YA scherp
op groei