

# Inhoud

Inleiding	6
<b>Hoofdstuk 1 Zelfvertrouwen, ook voor jou</b>	10
<b>Hoofdstuk 2 Werk aan een positieve instelling</b>	23
<b>Hoofdstuk 3 Zeg wat je echt wilt</b>	43
<b>Hoofdstuk 4 Spreek comfortabel voor een publiek</b>	71
<b>Hoofdstuk 5 Geef moeiteloos de juiste indruk</b>	88
<b>Hoofdstuk 6 Leer opschieten met anderen</b>	102
<b>Hoofdstuk 7 Creëer meer veerkracht</b>	127
<b>Hoofdstuk 8 Ga door en blijf zelfverzekerd</b>	159
Bijlage: Tip voor hoofdstuk 2 – opdracht met de bewegende kubus	170
Register	171
Over de auteur	176
Dankwoord	176

# Zelfvertrouwen, ook voor jou

In dit hoofdstuk:	Dat zal je meer zelfvertrouwen geven in elke werksituatie, en vooral bij:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga je na wat zelfvertrouwen betekent voor jou.</li> <li>2. Vind je manieren om voort te bouwen op je sterke punten.</li> <li>3. Ga je na wat echt belangrijk is voor jou.</li> <li>4. Ontdek je dat zwakheden helemaal niet nadelig hoeven te zijn.</li> <li>5. Ontdek je hoeveel je kunt doen om meer zelfvertrouwen te krijgen.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Communicatie in alle vormen en op alle niveaus.</li> <li>2. Het kiezen van je prioriteiten en weten wat je wilt.</li> <li>3. Het nemen van beslissingen.</li> <li>4. Jezelf in elke situatie rustiger en meer onder controle voelen.</li> </ol>

Iedereen heeft een comfortzone, zowel privé als op de werkvloer. Je voelt je zelfverzekerd en comfortabel wanneer je in die comfortzone zit. Je hebt de dingen onder controle. Je presteert goed en behaalt resultaten. Dat geeft je energie en voldoening. Maar soms moet je uit de veilige cocon van je comfortzone stappen. Dat kan af en toe gebeuren, mooi aangekondigd of totaal onverwacht, zonder dat je zelfs maar de tijd krijgt om je laptop open te klappen.

En precies op dat moment komt dit boek om de hoek loeren. Het reikt je de middelen aan om die comfortzone te vergroten, zodat je er niet langer hoeft uit te stappen. Het biedt hulp bij elke situatie die je met meer zelfvertrouwen wilt benaderen. Elk hoofdstuk bekijkt in detail de verschillende soorten van werksituaties die een

heleboel mensen beter willen aanpakken, variërend van een verkoopgesprek tot het leiden van een teamvergadering, en van personeelsmanagement tot een videoconferentie met collega's in andere steden of landen. In elk hoofdstuk leer je vaardigheden en technieken die je helpen om je prestaties te verbeteren in ongeacht welke situatie, aangevuld met snelle en eenvoudige manieren om af te rekenen met die vaak blokkerende zenuwen.

## De juiste basis

Dit eerste hoofdstuk legt de basis voor de rest van het boek. Om meer zelfvertrouwen te krijgen op de werkvloer, moet je eerst jezelf goed kennen, met je sterktes, je zwaktes en alles wat jij belangrijk vindt. Je moet een positieve houding aannemen tegenover je eigen identiteit en je moet weten hoe je in elke situatie rustig en zelfverzekerd kunt overkomen. Er bestaan geen toverformules of trucjes, maar je kunt leren vertrouwen op je gezond verstand en enkele eenvoudige maar specifieke vaardigheden aanleren.

*Soms staren we zo lang naar de deur die dichtgaat, dat we de open deur te laat opmerken.*

Alexander Graham Bell, uitvinder van de telefoon (1847-1922)

## Typische probleemsituaties

Op de volgende bladzijde vind je enkele typische situaties die veel mensen beter zouden willen aanpakken, met meer zelfvertrouwen. Kun je aangeven in welke situaties je jezelf kunt vinden? Zijn er situaties die je zou toevoegen?

Jezelf	Jezelf en anderen
Een presentatie geven Je mening zeggen in een groep Een bespreking/rapportering voor een groep houden Omgaan met stress Bekritiseerd of neergehaald worden Genegeerd worden Dingen te persoonlijk nemen Elke vorm van falen Omgaan met verandering Overgevoelig reageren Buiten je comfortzone treden Nieuwe hightechapparatuur gebruiken Weer aan de slag gaan na een pauze Veranderende eisen Een vergadering leiden/voorzitten	Omgaan met collega's Gedomineerd of geïntimideerd worden Collega's aansturen die aan jou rapporteren Je team aansturen Omgaan met autoritaire personen Vervelende thema's bespreken met anderen Anderen bekritisieren Garanderen dat de manager zijn beloften nakomt Deelnemen aan tele- en videoconferenties Een beoordelings- of sollicitatiegesprek voeren Een afspraak maken met een afdeling die je niet goed kent 'Nee' zeggen tegen anderen Omgaan met conflicten Omgaan met een moeilijke manager of collega Een belangrijk telefoongesprek voeren

## Wanneer is iemand zelfverzekerd?

Onderstaande afbeelding geeft een paar ideeën over het gedrag en de mentaliteit van een zelfverzekerd persoon. De afbeelding weerspiegelt een ronde figuur met zelfvertrouwen op verschillende gebieden. De meeste mensen hebben deze ronde vorm niet en hebben op bepaalde gebieden minder zelfvertrouwen dan anderen. Bekijk deze lijst met kenmerken. Welke eigenschappen kun je nu al aanvinken? En aan welke eigenschappen wil je werken?

## ZELFVERZEKERDE MENSEN

### **persoonlijkheid**

zijn positief  
respecteren zichzelf  
kunnen zich ontspannen  
zijn begaan met anderen  
begrijpen zichzelf en hun behoeften  
hebben duidelijke doelen in het leven  
zijn niet bang om hulp of advies te vragen  
hebben zichzelf en hun emoties onder controle  
zijn zich bewust van hun zwakke punten en erkennen die ook  
zijn niet bang om hun gevoelens te tonen wanneer dat gepast is  
hebben een sterk gevoel van eigenwaarde dat van binnenuit komt

### **activiteiten**

kunnen zowel extravert als stil en bedachtzaam zijn, naargelang de situatie  
weten dat ze fouten zullen maken, maar maken zich daar geen zorgen over  
kunnen gemakkelijk omgaan met verschillende situaties en passen zich aan  
hebben veel vaardigheden, maar kunnen toegeven dat een opdracht te moeilijk is

### **relaties met anderen**

kunnen boos worden, maar weten hun woede te beheersen bij zichzelf en bij anderen  
zijn bereid om compromissen te sluiten en weten wanneer ze dat moeten doen  
zullen anderen niet onrechtvaardig of zonder reden bekritisieren  
behandelen anderen rechtvaardig en halen anderen niet neer  
kunnen actief luisteren wanneer anderen aan het woord zijn  
zijn sociaal en brengen graag tijd met anderen door  
hebben begrip voor anderen en hun behoeften  
laten zich niet overweldigen door problemen  
zijn begaan met anderen en tonen respect

### **plannen en problemen oplossen**

weten waar ze naartoe willen  
zijn bereid om flexibel te zijn  
denken vooruit  
zijn rustig

Kan iemand te veel zelfvertrouwen hebben?

Wat met een overdosis zelfvertrouwen? Kan iemand te zelfverzekerd zijn? Je hebt ongetwijfeld weleens gehoord dat anderen de kritiek krijgen dat ze 'arrogant' zijn of 'naast hun schoenen lopen' en je bent nu een beetje bang om zelfverzekerder te worden en misschien wel een overdosis zelfvertrouwen te kweken. Wanneer ik het heb over 'zelfvertrouwen', dan bedoel ik een eigenschap die het

best kan worden beschreven zoals in de vorige afbeelding. Ik wil zeker niet dat je streeft naar onderstaand gedrag, waarop 'te zelfverzekerd' een vaak gehoorde kritiek is.

Het is niet mijn bedoeling om je de volgende eigenschappen bij te brengen:

zelfingenomenheid  
zelfvoldaanheid  
superioriteit  
egoïsme  
agressiviteit  
bazigheid  
arrogantie  
verwaandheid  
overmoed  
hoge dunk van jezelf  
opschepperij

## **IN TOPVORM**

### **Breng tijd door met optimistische collega's**

Maak er een gewoonte van om collega's op te zoeken die optimistisch, enthousiast en onopvallend zelfverzekerd zijn. Die eigenschappen zullen automatisch op je afstralen.

Wat vind jij belangrijk?

Om meer zelfvertrouwen te krijgen – al is het maar in één of twee situaties op de werkvloer – kan het ook goed zijn om even stil te staan bij de belangrijkere dingen in het leven en na te gaan hoe belangrijk die zijn voor jou, zodat je alles mooi in jouw persoonlijke schema kunt plaatsen.

## Een doe-oefening

Geef elk thema in onderstaande lijst een score van 0, 1, 2, 3 of 4, zoals onderaan beschreven. Noteer alle thema's met een 3 of 4 in je persoonlijke dagboek. Kies het cijfer dat het best weergeeft hoeveel belang jij hecht aan dat thema. Denk niet te diep na, want je eerste idee is vaak het meest correcte. Bedenk hoeveel belang elk thema doorgaans voor jou heeft.

Thema		
affectie	anderen helpen	avontuur
bezit	creativiteit	de beste zijn
een partner hebben	geld	geluk
gerespecteerd worden	goedkeuring	huwelijk
integriteit	intimiteit	je familie
je gezondheid	je hobby	je huis
je stempel drukken	je werk	kennis
kinderen hebben	kracht	leiderschap
leren	liefde	nieuwigheden
onafhankelijkheid	opwinding	passie
politieke overtuigingen	prestaties	reizen
religieuze overtuigingen	rijkdom	risico's nemen
status	succes	uitdaging
van het leven genieten	variatie	veiligheid
vrienden	vrijheid	winnen

Helemaal niet belangrijk	Beetje belangrijk	Redelijk belangrijk	Heel belangrijk	Enorm belangrijk
0	1	2	3	4

## Een denkoefening

- ➔ Welke thema's scoren het laagst (0 en 1)? Wat is het minst belangrijk voor jou?
- ➔ En wat met de hoogste scores? Hoeveel thema's krijgen een 4? Welke thema's scoren het hoogst?
- ➔ Denk even terug aan de werksituaties die je met meer zelfvertrouwen zou willen benaderen. Bestaat er een verband tussen die situaties en jouw hoge of lage scores? (Dat is niet bij iedereen het geval.)

*Je kunt een probleem niet oplossen met dezelfde denkwijze die het heeft veroorzaakt.*

Albert Einstein, theoretisch fysisicus (1879-1955)

## Minder spanning betekent meer zelfvertrouwen

Bepaalde alledaagse taken op het werk – zoals een vergadering aansturen of een gesprek met een belangrijke klant voeren – kunnen spanning, angst, stress en onzekerheid creëren. Die gevoelens kunnen ervoor zorgen dat je minder goed presteert, omdat angst vooral invloed heeft op je geheugen, het nemen van snelle beslissingen, complexe taken zoals hoofdrekenen en je spreekvaardigheid. Angst heeft veel minder effect op fysiekere taken, zoals typen of archiveren.

Daarom vind je in elk hoofdstuk een kader met het kopje 'Lekker ontspannen'. Die kaders bevatten snelle en eenvoudige ontspanningstechnieken, die hun nut al hebben bewezen voor anderen. Je kunt ze een voor een uitproberen en nagaan welke techniek het beste werkt voor jou. Al die technieken verminderen spanning en angst, zodat je meer zelfvertrouwen krijgt bij de uitvoering van je taken. In de eerste hoofdstukken – zoals hier – vind je technieken om je lichaam te ontspannen, en in de hoofdstukken verderop leer je ook technieken om mentaal te ontspannen.