

Workshop – Jubileum Bright Group – 3 februari 2023

Vertragen om te versnellen
De kracht van de natuur, jouw natuur
Henk ten Horn & Rogier Oosting



Vertrouw op je intuïtie

- De wereld verandert in sneltreinvaart, het gaat te snel om bij te kunnen houden, het wordt te complex, overzicht wordt erg lastig, er is teveel informatie, en wat is waar? Waar kunnen we op vertrouwen, wat is waarheid?
- Hoe zetten we vandaag de dag onze koers uit? Hoe weten we welke kant we op moeten? Op basis waarvan nemen we beslissingen? Waar vinden we een (nieuw) houvast?
- Het is schokkend als we ons realiseren dat de omgeving om ons heen geen informatie meer biedt waarop we onze richting kunnen bepalen. De weg naar het befaamde puntje op de horizon bestaat niet meer. Althans niet op de vertrouwde manier van analyse en planning. Hoe komen we door de mist heen die ons omringt?
- De oplossing vinden we in de weg naar binnen. Dan komen we bij onze intuïtie. Dat is ons nieuwe kompas.

*“CEO’s erkennen dat de ongekende zakelijke complexiteit van vandaag de dag een aanzienlijke verandering in leiderschap vereist. En die verandering moet beginnen door naar binnen te kijken met nieuwe niveaus van zelfreflectie en persoonlijke ontwikkeling”
(Onderzoek onder 1000 CEO’s, Egon Zehnder, september 2021)*



Lessen voor vertragen

'door te vertragen kom je sneller en meer uitgerust aan de top'

Les 1: **Vind je eigen ritme en houd daar aan vast!**

laat je niet verleiden door de omgeving, je baas, je klant, je medewerkers, je collega's om jezelf te forceren harder te gaan dan je kunt. Als je je eigen ritme vindt en daaraan vasthoudt dan kun je veel meer dan je dacht, gaat alles meer vanzelf, wordt je niet moe en kun je eindeloos doorgaan

Les 2. **Wordt stil in je hoofd.** Sluit je af voor alle onrust om je heen, creëer een eigen stilteplek. Zoek naar de stilte binnen jezelf. Laat alle gedachten, zorgen, gepieker, to do lijstjes tot rust komen



De ijsberg van McClelland



Vertragen door stil te worden

- De metafoor van de ijsberg: Als er spanning of uitdagingen zijn is de neiging de weg naar boven te zoeken, je zoekt houvast in methoden, technieken, stappenplannen, eigen ervaringen, of advies van anderen. Je wilt iets doen, snel handelen, in actie komen, snel resultaat zien
- Onderzoek wijst uit dat dit leidt tot korte termijn effecten en uitputting
- Meer effectief is meer tijd te nemen, de weg naar beneden in de ijsberg te gaan. Bij jezelf te rade gaan. Goed naar je intuïtie luisteren, jezelf afvragen, 'wat wil ik? Wat wil ik nu echt?' Dit is de weg van de stilte. Stil om je heen en stil van binnen.
- Onderzoek wijst uit dat deze weg leidt naar hogere en blijvende resultaten. En je wordt niet moe, je blijft vitaal en slagvaardig



Hoe word je stil van binnen?

- Ga naar een rustige plek waar je niet gestoord wordt, of als dat niet kan, stap even uit de vergadering, neem even een korte pauze, neem even afstand
- Concentreer je op je ademhaling, adem rustig in en uit, verdiep je ademhaling naar je buik, ontspan!
- Ga met aandacht naar je lichaam, doe een –korte- body scan, laat alle spanning in je lichaam los, geef het even geen aandacht
- Ga met je aandacht naar je gevoelens, sta even stil bij hoe je je voelt. Laat daarna alle emoties los, geef ze geen aandacht
- Ga met je aandacht naar je gedachten, sta even stil bij alles wat zich in je hoofd aandient. Laat het daarna los, geeft je gedachten geen aandacht



Waarderend onderzoeken

In tweetallen (interviewer, geïnterviewde)

Help je gesprekspartner op een positief waarderende wijze een beeld te krijgen van haar of zijn ervaringen tijdens geleide fantasie oefening door:

- Open vragen te stellen (Waarom, wat, wie, waar, hoe en hoezo vragen).
- Verdiepende vragen te stellen – wat bedoel je, wat waren de omstandigheden, met wie...

Tips

- Probeer zo goed en objectief mogelijk te onderzoeken wat de ander heeft ervaren
- Wees oprecht nieuwsgierig en zonder oordeel naar de ervaring van de ander
- Geen eigen mening toevoegen aan de vraag of het antwoord.
- Stel enkelvoudige vragen en geef de ander de tijd om na te denken.

