

Jezelf coachen doe je zo!

Copyright © 2021 Sonja van Beveren
Auteur: Sonja van Beveren
Redactie: Haags Bureau | Boekenmakers
Omslag en binnenwerk: Haags Bureau | Boekenmakers
Foto's auteur en binnenwerk: Eveleens Fotografie
Illustratie omslag: Shutterstock
Drukwerk: Pumbo,.nl

ISBN: 978-90-815050-5-5

NUR: 808,806,810

Trefwoorden: coaching, leiderschap, communicatie

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur/uitgever.

Ondanks alle aan dit boek bestede zorg kan de auteur/uitgever geen aansprakelijkheid aanvaarden voor schade of vervolgschade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

INHOUDSOPGAVE

Introductie	8
Wie is Sonja?	12
Aanbevelingen	14
Dank	16
Voorwoord	18
Voor wie is dit boek?	20
Waarom heb ik dit boek geschreven?	21
Stap 1: Hoe creëer je focus op wat jij belangrijk vindt?	26
Stap 2: Hoe herken je en gebruik je de unieke talenten van jezelf én van je collega's?	66
Stap 3: Hoe leer je de formele en informele structuur van de organisatie kennen?	102
Stap 4: Hoe zorg je voor positieve gedachten bij jezelf?	122
Stap 5: Wat doe je om duidelijkheid te scheppen in wederzijdse verwachtingen?	148
Twee bonusstappen	158
Coach jezelf en blijf groeien	178
Groen A4-plan	180
Geel A4-plan	182
Blauw A4-plan	184
Rood A4-plan	186
Slotoverpeinzing	188
Literatuurlijst	190

INTRODUCTIE

Stap 1: Hoe creëer je focus op dat wat jij belangrijk vindt? Hoe vergroot je jouw motivatie om zoveel mogelijk uit dit boek te halen? Hoe leer je jouw persoonlijke missie en visie kennen om grotere doelen te stellen en jouw dromen en passies waar te maken? Wat betekent persoonlijk leiderschap voor jou? Hoe stel je prioriteiten en hoe besteed je je tijd zo effectief mogelijk? Met deze stap word jij de baas over je agenda op de korte, en lange termijn.

Stap 2: Hoe herken en gebruik je de unieke talenten van jezelf, én die van je collega's? Wat maakt jou uniek in je manier van kijken en doen, en wat maakt jouw collega's en je leidinggevende uniek in hún manier van kijken en doen? Je bent beter in staat de unieke talenten van jezelf, en die van je collega's en leidinggevende, te gebruiken in de dienstverlening naar jullie klanten.

Stap 3: Hoe leer je de formele en informele structuur van de organisatie kennen? De organisatie waar je werkt heeft een bepaalde cultuur en structuur. Wat is belangrijk voor de organisatie, wat zijn de missie en visie van de organisatie, en hoe lopen de formele en informele lijnen? Je bent van grotere toegevoegde waarde als je de structuur en de cultuur kent, je beleeft meer plezier aan je werk en bent succesvoller in je aanpak als je weet hoe de hazen lopen.

Stap 4: Hoe zorg je voor positieve gedachten bij jezelf? De belangrijkste hulpbron ben je zelf. Door je irreële, negatieve gedachten te leren kennen en deze te veranderen in reële, positieve gedachten zorg je voor meer ruimte en vrijheid in je handelen. Je verandert je interne criticaster in een interne supporter, om nog meer persoonlijk leiderschap te laten zien.

Stap 5: Wat doe je om duidelijkheid te scheppen in wederzijdse verwachtingen? Wat is het verschil tussen verborgen en open verwachtingen? Je voorkomt misverstanden en miscommunicaties door je verwachtingen concreet en specifiek te maken. Je zorgt voor meer effectiviteit en plezier in je werk en neemt de leiding, als dit nodig is.

Twee bonusstappen: Win-win onderhandelen en de Roos van Leary.

PROFITEER VAN EXTRA VOORDELEN!

Voor de lezers van dit boek zijn er extra voordelen.

Via de link jezelfcoachen.online kun je:

- de opdrachten uit het boek downloaden om digitaal in te vullen, als je liever niet in dit boek schrijft.
- contact leggen om een afspraak maken voor een gratis intakegesprek, als je graag een-op-een coaching wilt hebben.

Maak gebruik van deze extra voordelen:

- 1** Ga naar <https://jezelfcoachen.online>
- 2** Download de opdrachten
- 3** Neem contact op voor een gratis intakegesprek

Sociale media

Sonja van Beveren deelt waardevolle informatie en interessante ideeën via LinkedIn: <https://nl.linkedin.com/in/sonjavanbeveren>

WIE IS SONJA?

We zaten in de auto en waren onderweg naar Groningen voor een dagje uit, met mijn oudste broer en zijn vriendin. M'n man en ik zaten op de achterbank, met onze knieën tegen de voorstoelen geperst. Af en toe een kreet: 'Moet je zien, een mooi beekje!' en: 'Kijk die bomen, prachtig!' Mijn broer had zijn blik op de weg gericht toen hij ineens zei: 'Ik heb een mooie baan voor jou in de krant gezien.'

'Oh ja,' was mijn reactie. 'Vast en zeker die baan van P&O adviseur bij Univé in Assen. Ik heb hem gezien en al gesolliciteerd. De eerste zin van mijn brief is: Ik zie m'n baan in de krant staan.'

Twee weken later was ik aangenomen! Deze stap was het eerste kantelpunt in m'n loopbaan, en de start van blijvend leren en groeien.

Mijn loopbaan begon als secretaresse. Een academische opleiding paste niet bij me, ondanks een Atheneumdiploma. De slogan "Met Schoevers heb je altijd een baan" sprak me aan en bleek te kloppen. Ik had na het afronden van de opleiding direct een baan. De advertentie van Univé kwam voorbij toen ik directiesecretaresse was. De directeur was verantwoordelijk voor het personeelsbeleid, en droeg die verantwoordelijkheid al snel aan mij over. Bij Univé kreeg ik de kans om naast mijn werk als personeelsadviseur de Hbo-opleiding Personeel & Arbeid te doen.

Een tweede kantelpunt volgde: mijn eerste leidinggevende baan. Ik leerde in de praktijk wat de rol van een leidinggevende is, en ervoer wat daarin belangrijk is om te kennen en te kunnen. Ik volgde de opleiding Bedrijfskunde bij het IBO in Zeist, en deed diverse trainingen op het gebied van samenwerking en communicatie.

In deze periode kwam ik ook in aanraking met NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren). Dit sprak me zo aan, dat ik op eigen initiatief besloot de NLP-practitioner en de NLP-master opleiding te volgen, hiertoe gestimuleerd door één opmerking van de geweldige trainer Morten Hjort. Hij raadde me aan NLP te doen en toen ik vroeg waarom, was zijn reactie: 'Daar word je gelukkig van.'

Een reorganisatie bij Univé gaf mij een duwtje om de gouden kooi te verlaten en te gaan doen wat ik het leukst vind: bezig zijn met leren en mezelf blijven ontwikkelen. Ik maakte de overstap naar een trainingsbureau in Groningen, m'n derde kantelpunt. Jammer genoeg zakte de vraag naar trainingen in, waardoor ik op zoek moest naar een andere baan.

Die vond ik al snel. HR-manager bij de bloedbank Sanquin in Groningen. De perfecte baan op dat moment en heel vertrouwd: leidinggevende, lid van het managementteam en bezig zijn in het vakgebied van Personeel & Arbeid. Bij Sanquin kwam ik voor het eerst in aanraking met interim-managers. Dat leek me ook wel wat. Eigen baas zijn, en regelmatig bij andere bedrijven binnenkijken om resultaten te behalen met teams en medewerkers.

Na tweeënhalf jaar bij Sanquin, eind 2006, nam ik het besluit om voor mezelf te beginnen. Het vierde kantelpunt, en de beste beslissing in mijn leven. Ik werkte de eerste vijf jaar met veel plezier als interim-manager en maakte daarna de keus om te doen wat ik het allerleukst vind: ánderen helpen met leren en groeien.

De mooiste trajecten zijn voor mij de trajecten met leiders of professionals in organisaties, omdat ik voor hen het meest van toegevoegde waarde kan zijn, en hen kan helpen met leren vanuit mijn eigen ervaring en leerproces. Ik help leiders en professionals effectiever en succesvoller te zijn in hun rol, en indirect oefen ik ook een positieve invloed uit op alle collega's, en op de organisatie als geheel.

Mijn passie is: blijven leren, mezelf blijven uitdagen, mezelf blijven ontwikkelen en groeien. De beste manier om dit te doen is door op een enthousiaste, gedreven en resultaatgerichte manier leiders en professionals te helpen met hún ontwikkeling en groei.

Mijn motto: Wil je iets anders, doe het dan anders. Je moet het zelf doen!

En ik help je graag een eindje op weg.

AANBEVELINGEN

‘Sonja heeft een schat aan ervaring en met dit handige doe-boek leert ze je jezelf te coachen, door je gedachten, gevoelens en talenten op een praktische manier te herkennen en toe te passen. Stap voor stap geeft ze je korte opdrachten en aan het eind van het boek heb je één A4tje waarin je jezelf herkent. Je hebt dan geleerd hoe JIJ positieve invloed uit kunt oefenen op je collega’s en de organisatie waar je werkt. Ik gebruik mijn eigen A4tje nog regelmatig en gun iedereen dit boek als hulpmiddel om te kunnen groeien.’

Kristel van Schijndel, teammanager bij Unigarant.

‘Het volgen van een coachtraject bij Sonja was heel waardevol. Het heeft me inzicht gegeven in hoe ik kan zorgen voor meer balans tussen het behalen van resultaten en het op een prettige manier samenwerken met anderen. De opdrachten in dit boek stellen je in staat om zelf aan de slag te gaan met zo’n vraagstuk. Op een laagdrempelige en praktische manier krijg je inzicht in hoe je meer uit jezelf en de samenwerking met collega’s en leidinggevenden kunt halen. En vooral hoe je dit kunt doen met meer (werk)plezier! Ik heb ervaren dat je nooit bent uitgeleerd. Verschillende rollen in verschillende organisaties brengen steeds andere kanten in je naar boven en het is nuttig om hier met behulp van dit boek van een afstandje naar te kijken.’

**Hanna Dons, projectcommunicatieadviseur bij
provincie Drenthe**

Een absolute aanrader voor iedereen die vol zelfvertrouwen de regie wil nemen over het bereiken van resultaten! Het boek neemt je stap voor stap mee in de ontwikkeling naar meer persoonlijk leiderschap. Door de stappen in het boek te lezen en de bijbehorende opdrachten te maken, word je geïnspireerd om te reflecteren op jezelf en je omgeving. Het boek helpt je om vanuit een ander perspectief te kijken en te handelen, wat je uiteindelijk verder helpt in het bereiken van je doelstellingen. Opnieuw een prachtig, leerzaam en vlot-geschreven doe-boek!

Karin van der Wal, HR adviseur bij Kwadrant groep

De titel van het boek zegt het al: *'Jezelf coachen doe je zo'*. Dit boek is ideaal voor mensen die willen groeien in hun ontwikkeling op basis van hun leerdoelen. Waar sta je nu en waar wil je naartoe? Welk plan heb je voor jezelf? Door actief met de stof uit het boek bezig te zijn, kun je de theorie goed toepassen in de praktijk. Sonja heeft het boek op zo'n manier geschreven dat het makkelijk en vlot te lezen is. Wil je de beste versie van jezelf worden, dan is dit boek een must have!

Herwin Meijers, teammanager bij Unigarant

DANK

aan alle mensen van wie ik veel heb geleerd in m'n loopbaan, in de coachtrajecten en in alle opleidingen en trainingen die ik heb gedaan. Dank voor het delen van al jullie ervaringen, al jullie kennis en al jullie inzichten.

- Over leidinggeven en communiceren in organisaties bij Univé in Assen en bij Sanquin Bloedbank in Groningen in de periode 1990-2006.
- Over leerdoelen en irreële gedachten tijdens mijn eigen coachtraject bij Van Ede & Partners in Zwolle in 1996.
- Over waarden, overtuigingen en het veranderen van verhalen. Dankjewel Bouke de Boer en Marieke Soutberg voor wat ik van jullie heb geleerd tijdens de NLP-practitioner in Zuidlaren in 2001.
- Over verhalen vertellen. Dankjewel Wibe Veenbaas van Phoenix Opleidingen, mede dankzij jou heb ik mijn allereerste boek geschreven en uitgegeven: *Voor Meta, de kracht van zachte verhalen*.
- Over kleuren, kwaliteiten, teamontwikkeling en situationeel leidinggeven en nog veel meer in de periode 2003-2011. Dankjewel Greet Smeenge en Marjan Smeenge van ASBR Compaz in Groningen. Jullie waren toptrainers! Helaas zijn jullie allebei – veel te vroeg – overleden. Ik heb nog steeds veel aan de tips die jullie gaven.
- Over het oorspronkelijke model van kernkwaliteiten: dankjewel trainer bij het IBO in Zeist, waar ik in 2003 de tweejarige opleiding Bedrijfskunde succesvol heb afgerond.
- Over assertiviteit, kwaliteiten, onderhandelen en de Roos van Leary. Dankjewel Karin de Galan, eigenaar en trainer van De Galan School voor training in Wageningen, voor alles wat jullie mij hebben geleerd

in 2013, in de training voor trainers om theoretische modellen praktisch toepasbaar te maken.

- Over waarden, ondernemerschap, visie, strategie en alles concreet en specifiek maken. Dankjewel Selma Foeken voor alles wat je mij hebt geleerd tijdens het een-op-een VIP-programma op die hele warme dag in 2014.
- Over levensdoelen, SMART-doelen en een planning maken om een boek te schrijven. Om in 2016 van het idee van een boek naar publicatie te komen in een half jaar tijd. Dankjewel John Eggen en Christy Tryhus van The Mission Marketing Mentors in Palo Alto, USA.

Dank voor alle coachgesprekken die ik met mijn klanten heb gehad in de afgelopen jaren. Door jullie te helpen met leren en groeien, blijf ik zelf ook leren.

Dank voor je hulp tijdens het schrijven van dit boek. Door mee te lezen, waardevolle tips te geven en je visie te delen: Hanna Dons, Herwin Meijers, Karin van der Wal, Kristel van Schijndel, Marcel Spronk en Wytze de Vries.

VOORWOORD

WAT IS JOUW
UNIEKE
BRIL?



Waarom mag dit boek niet ontbreken in jouw kast?

Ga voor persoonlijk leiderschap: weet wie je bent en wat je wilt bereiken. Neem zelf de regie en wees je bewust van je omgeving.

‘Echte vrijheid zit vanbinnen. Elk oordeel over, of verwijt naar een ander zegt alleen iets over jezelf.’ Ik lees deze wijsheid bij toeval en word er blij van, omdat ik het er helemaal mee eens ben.

Het is voor mij de basis van m’n een-op-een coaching én de basis van dit boek. Anderen helpen hun vrijheid te ontdekken. Waar ben je goed in? Hoe kun je je unieke talenten leren kennen, en ze gebruiken in het werk?

Heb je een open blik en ben je in staat om oordelen, verwijten en negatieve gedachten los te laten om je eigen, én andermans talenten te zien en te gebruiken?

Ieder mens is uniek, is mijn overtuiging. Je kijkt met jouw unieke bril naar de wereld en naar de mensen om je heen. Leer jouw unieke bril én de bril van je unieke collega’s kennen, om samen breder te kijken én te doen. Leer in een aantal stappen hoe je zelf de regie neemt om resultaten te bereiken. Je moet het zelf doen!

VOOR WIE IS DIT BOEK?

Dit boek is voor medewerkers in organisaties die een leerbehoefte hebben en zich verder willen ontwikkelen in persoonlijk leiderschap. Je bent begonnen in een nieuwe job, of je bent intern doorgestroomd naar een andere functie. Je zit al jaren in een bepaalde rol en wilt wel eens wat anders, maar wat past het beste bij jou?

De organisatie waar je werkt is veranderd, of je hebt een nieuwe leidinggevende die persoonlijk leiderschap van haar medewerkers verwacht. Dit zijn situaties die regelmatig voorkomen, en dé momenten om dit boek te kopen en ermee aan de slag te gaan. Je wordt een medewerker die haar unieke talenten gebruikt, binnen de formele en informele spelregels van de organisatie. Je wordt een medewerker die waardering heeft voor collega's die eveneens hun unieke talenten gebruiken.

Dit boek is niet alleen om te lezen, het is vooral een boek om te doen. Het zet je aan het denken en je gaat met concrete opdrachten aan de slag. Je gaat nieuwe dingen leren en uitproberen in je werk. Het boek zorgt voor meer zelfvertrouwen en meer regie op de resultaten die je wilt bereiken.

Let op: ik gebruik steeds de zij-vorm om de tekst makkelijker leesbaar te maken. Maak er vooral hij van tijdens het lezen, als dit beter bij je past.

WAAROM HEB IK DIT BOEK GESCHREVEN?

Omdat ik graag zoveel mogelijk mensen wil helpen met het ontwikkelen van persoonlijk leiderschap. Als je bereid bent te leren en daar energie in wilt steken, dan is dit hét boek voor jou. De belangrijkste dingen die je moet weten staan erin, en met behulp van een aantal simpele opdrachten leer jij jezelf én je omgeving beter kennen. Het zijn opdrachten die je aan het denken zetten over jezelf, over je collega's en over je werksituatie. Opdrachten die je anders leren kijken en doen. Want:

“Als je het kon,
dan deed je het al!”

Is je leerbehoefte zo groot dat je wel wat hulp kunt gebruiken van iemand met veel kennis en ervaring? Denk dan eens na over een externe een-op-een coach, als daar binnen jouw organisatie geld en tijd voor beschikbaar is. Met een coach ga je de diepte in en ga je vertrouwelijk over de opdrachten in gesprek. Op die manier heb je nog meer profijt van jouw investering in tijd en energie! Of ga op zoek naar een interne coach, een ervaren collega die jouw hulpbron kan zijn, met wie je kunt praten over de opdrachten.

“Hoe kun je dit boek
lezen én doen?”

Lees het boek eerst een keer vlot door. Dit is in een paar uurtjes te doen. Op die manier krijg je alvast een idee van de inhoud, en het zet je gelijk aan het denken. Wat gebeurt er in de organisatie waar jij werkt? Herken je de voorbeelden die genoemd worden? Wat kun je direct goed gebruiken?

Ga vervolgens opnieuw beginnen en maak nu per stap de opdrachten in het boek. Gebruik het boek als die agenda die je vroeger had. Maak de opdrachten in het boek zelf, en gebruik het daarnaast om bijvoorbeeld quotes die je tegenkomt in jouw leerproces te verzamelen, of om aantekeningen te maken.

Help jezelf om:

“ De beste versie
van jezelf te worden.”

Stap 1

In deze stap kom je erachter wat jouw specifieke leerdoelen zijn. Wat is jouw droom, jouw passie? Je leert je unieke bril kennen, je ontdekt wat jij belangrijk vindt in je werk, en je leert hoe je ervoor zorgt dat je hier voldoende tijd en aandacht aan besteed. Je leert hoe je prioriteiten stelt en zelf de baas wordt over je agenda. De opdrachten die bij deze stap horen zijn heel belangrijk, omdat ze je helpen zicht én regie te krijgen op de resultaten die jij nu én in de toekomst wilt behalen. De opdrachten zijn in vier tot vijf uur te maken.

Stap 2

Je leert je unieke bril nog beter kennen door het DISC-model. Dit levert een kleurenpatroon op dat het meest kenmerkend voor jou is, dat het meest bij jou past. Je maakt kennis met wat dit betekent in gedrag, talenten en kwaliteiten. Het leert je dat we allemaal onze eigen unieke bril en ons eigen kleurenpatroon hebben, en dat dit prima is. Dat het juist goed is om zoveel mogelijk van deze talenten te gebruiken om doelen te realiseren. Je leert je kernkwaliteiten en kernuitdagingen kennen, en wat het hoger gelegen doel hiervan is. Je leert de unieke talenten van je collega's kennen, en je leert hoe je het beste omgaat met je leidinggevende en hoe je ook haar positief kunt beïnvloeden.

Het maken van de opdrachten zelf kost je vier tot vijf uur, en daarna is het goed om er in de dagelijkse praktijk én in de contacten die je hebt, gedurende een langere periode bewust mee bezig te zijn.

Stap 3

Deze stap helpt je om de formele en informele spelregels van de organisatie waar je werkt, te leren kennen. Je gaat op zoek naar antwoorden door gesprekken aan te gaan met je leidinggevende en andere collega's. Deze stap duurt een aantal weken en blijft natuurlijk om aandacht vragen, er kunnen immers steeds weer nieuwe dingen gebeuren die goed zijn om te weten.

Stap 4

Je gaat aan de slag met opdrachten om jouw irreële gedachten te benoemen en die te veranderen. Je gaat ontdekken welk type irreële gedachten het meest herkenbaar zijn voor jou. Ben jij de fanatieke perfectionist, de rampdenker, de snel gefrustreerde, de liefdesjunk of de veeleisende medewerker? Deze opdrachten kun je in gemiddeld twee uur doen. Vervolgens ga je in de praktijk ervaren dat reële, positieve gedachten helpend zijn in je gevoel en aanpak van lastige situaties. Wat zegt je interne criticus en hoe kun je daar een interne supporter van maken? Je bent ook in staat collega's te helpen hun irreële gedachten te herkennen en te veranderen.

Stap 5

Deze stap helpt je om duidelijkheid te krijgen in wederzijdse verwachtingen. Verwachtingen die er altijd zijn, ook al ben je er niet bewust mee bezig. Je leert het verschil kennen tussen verborgen en open verwachtingen, en je leert hoe je het beste feedback kunt geven als verwachtingen niet na worden gekomen. In deze stap vind je geen opdrachten, wel is het een stap om regelmatig eens terug te lezen als je ruis, in de vorm van teleurstelling, irritatie, frustratie of conflicten ervaart in de communicatie met je collega's of leidinggevende.

Twée bonusstappen

De bonusstappen zijn hulpmiddelen die je iedere dag kunt gebruiken in je werk.

Win-win onderhandelen

Je leert wat win-win onderhandelen is en hoe je je met behulp van een checklist kunt voorbereiden op onderhandelingsgesprekken. Je leert wat belangen zijn. Je bent beter in staat om tot een overeenkomst te komen waar jullie samen achterstaan.

De Roos van Leary om vaste patronen te veranderen

Deze methode helpt je ontdekken wat er gebeurt als gesprekken niet lekker lopen, en wat je zelf kunt doen om dit te veranderen. Want actie is reactie. Een iets andere soort actie van jou, zorgt ook voor een andere reactie van je collega of leidinggevende.

Gebruik het boek regelmatig, ook nadat je het al een keer gelezen hebt, en nadat je de opdrachten gemaakt hebt. Zie het als jouw persoonlijke hulpbron en naslagwerk.

Via de link jezelfcoachen.online vind je alle opdrachten uit dit boek – per stap – terug als Word-document. Je kunt ze dus, als het zo uitkomt en wanneer je maar wilt, nogmaals invullen.