

De 7 eigenschappen - Paradigma's & principes van effectiviteit

Naam: Jordy van Walsem
Gemaakt op: 20/03/2024

Denk na over je leven; je werk, vrienden, relaties met familieleden, initiatieven voor zelfontwikkeling en andere prioriteiten.

Noteer nu enkele dingen die je wilt veranderen om je effectiviteit op het werk te vergroten.

- Om de effectiviteit op werk te vergroten is verandering brengen in het tijdstip dat ik aan kom op werk. Als ik om 8:00 begin, kom ik vaak om 8:00 aan. Eer dat ik begin met werken is het 8:10. Ik denk als ik mijn gewoonte verander om iets eerder van huis te vertrekken dat, dat voor meer effectiviteit zorgt op de werkvloer.
- Voor mij is het een gewoonte om tijdens mijn werk bij elke melding die ik krijg even op mijn telefoon te kijken. Als het een bericht is waarop ik wil reageren kan dat er voor zorgen dat ik een aantal minuten op mijn telefoon zit, hierdoor werk ik minder effectief en blijf ik vaak in het ritme van dat ik op mijn telefoon wil kijken.

Noteer nu enkele dingen die je wilt veranderen om je effectiviteit in je privéleven te vergroten.

- Ik wil in mijn privéleven verandering brengen in het luie gedrag wat ik vaak toon nadat ik thuis kom van werk of school. Vaak als ik in de middag thuis kom van school of werk ga ik in bed of op de bank liggen, hier wordt ik dan erg moe en lui van. Door dit gedrag heb ik vaak veel minder energie om in de avond te gaan voetballen of naar de sportschool te gaan.
- Ik moet af en toe beter voor mezelf zorgen op het gebied van eten en drinken. Ik heb de gewoonte dat ik eerder een glas cola pak dan dat ik een glas water drink. Ik kom vaak niet aan de 2 liter water per dag en eet ook vaak na het sporten nog een zak chips leeg of ik rij nog even naar de macdonalds. Ik wil dus echt verandering brengen in de voeding die ik tot me neem vooral in de avonden.

Zo ja, om welke gebeurtenis of omstandigheid ging het?

Zeker, eigenlijk een soort gelijke situatie. Ik ging samen op stap met mijn beste vriend. We gaan al 15 jaar met elkaar om en hebben eigenlijk nog nooit ruzie of irritaties gehad. We waren op stap in Breda en na een half uur ging hij ergens alleen buiten roken. Hij rookte niet en daarnaast was hij gewoon erg ongezellig. Toen dit ongezellige gedrag een beetje onze avond verpeste raakte ik geïrriteerd en zei ik er wat van. Als reactie barste mijn vriend in tranen uit en vertelde hij mij dat zijn moeder die middag te horen had gekregen dat ze ernstig ziek was. Hierdoor begreep ik natuurlijk meteen waarom mijn vriend het niet naar zijn zin had en dit gedrag vertoonde.

Wat heb je geleerd waardoor je paradigma verschoof? ZIEN

Door niet alleen te kijken wat voor gedrag er vertoond wordt, maar ook te kijken naar de redenen achter dit gedrag.

Hoe beïnvloedde deze paradigmaverschuiving jouw gedrag? (DOEN)

Als ik weet waarom het gedrag vertoond wordt, weet ik ook wat ik moet doen in deze situatie.

Welke resultaten heb je bereikt? (KRIJGEN)

Het resultaat wat ik hiermee bereikt heb is een goed gesprek met mijn vriend, waardoor we uiteindelijk toch nog een leuke avond hebben gehad en ik ook met hem een betere band heb gekregen, doordat ik weet wat er in zijn privésituatie speelt.