

EIGENSCHAP 1 Wees proactief

Jouw antwoorden

Naam: Jordy van Walsem

Gemaakt op: 20/03/2024

Denk aan een recente stressvolle gebeurtenis.

Voorbeelden:

Je ontvangt negatieve feedback op je werk.

Je komt erachter dat je kind een aan hem/haar opgedragen taak niet heeft uitgevoerd.

Beschrijf kort de situatie en jouw reactie. Geef vervolgens aan of deze reactief of proactief was.

Ik werd laatst gewisseld door mijn trainer omdat ik niet heel goed speelde. Ik reageerde hier boos op, ik gooide namelijk mijn scheenbeschermers op de grond en gaf teamgenoten de schuld van mijn mindere spel. Deze reactie was duidelijk reactief

Denk aan een uitdagende situatie waar je momenteel op je werk of thuis mee te maken hebt.

Noteer één aspect dat je niet kunt beïnvloeden. Noteer vervolgens één aspect dat je wel kunt beïnvloeden.

Bijvoorbeeld: "Ik kan de scheiding van mijn zus niet voorkomen, maar ik kan deze week wel met haar gaan lunchen en een luisterend oor bieden."

Ik kan de ziekte van de moeder van mijn beste vriend niet voorkomen of beter maken, maar ik kan mijn vriend wel aanbieden om bij ons thuis te eten of aanbieden om bij hun thuis te helpen met bepaalde dingen.

Bedenk hoe jij een transitiepersoon kan zijn in je privéleven, in je familie en in je gemeenschap.

Welk reactief gedrag zou je vervangen door proactief gedrag?

Hoe kun je jouw cirkel van invloed beïnvloeden?

Hoe zorg je ervoor dat je meer proactieve taal gebruikt?

Ik denk dat ik zeker een transitiepersoon kan zijn. Ik irriteer me best vaak aan mijn zusje, ze is heel erg aan het puberen, heeft dus een grote mond, is chagrijnig en doet helemaal niks. Wat ik merk is dat ik hier echt boos om kan worden en dan ruzie maak met haar. Door te focussen op de cirkel van invloed kan ik beter behulpzaam zijn en accepteren dat zij in een andere fase zit als dat ik zit.