

EIGENSCHAP 1 Wees proactief

Jouw antwoorden

Naam: Rui Sedney

Gemaakt op: 15/06/2025

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.

proactief

Mijn reactie:

Ik vroeg eerst rustig naar de reden voordat ik verder iets zei of deed.

Type reactie:

Proactief – Ik nam de tijd om te begrijpen wat er aan de hand was voordat ik reageerde.

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."

Uitdaging: Mijn team op werk is vaak chaotisch en vergadert slecht voorbereid.

Niet beïnvloedbaar: Ik kan niet bepalen hoe anderen zich voorbereiden.

Wel beïnvloedbaar: Ik kan zelf goed voorbereid naar de vergadering gaan en mijn collega's vooraf herinneren aan de agenda.

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?

Reactief gedrag vervangen:

In plaats van boos te worden als iemand niet luistert, wil ik eerst rustig vragen wat er aan de hand is (reactief → proactief reageren).

Cirkel van invloed beïnvloeden:

Ik kan zelf het goede voorbeeld geven in gesprekken, door eerlijk, rustig en open te communiceren. Ook kan ik anderen aanmoedigen hetzelfde te doen.

Meer proactieve taal gebruiken:

Ik let beter op mijn woorden en zeg vaker dingen als:

“Ik kies ervoor om...” in plaats van “Ik moet...”

“Wat kan ik doen?” in plaats van “Ik kan er niks aan doen.”