

De 7 eigenschappen - Paradigma's & principes van effectiviteit

Naam: Rui Sedney
Gemaakt op: 15/06/2025

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.

Beter plannen – Ik wil mijn dag beter indelen zodat ik op tijd begin en deadlines haal.
Minder afleiding – Ik wil mijn telefoon vaker wegleggen zodat ik me beter kan concentreren.

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

beter slapen
Meer ritme
minder op mijn telefoon
meer sporten
gezonder eten

Zo ja, om welke gebeurtenis of omstandigheid ging het?

teamgenoot was wat agressiever op training maar dat kwam blijkbaar omdat zijn moeder was overleden

Wat heb je geleerd waardoor je paradigma verschoof? ZIEN

Ik leerde dat je pas echt ziet wat er speelt als je het hele verhaal kent. Dat veranderde mijn kijk op anderen.

Hoe beïnvloedde deze paradigmaverschuiving jouw gedrag? (DOEN)

Ik werd geduldiger en stelde vaker vragen voordat ik oordeel. Ook bied ik sneller hulp aan.

Welke resultaten heb je bereikt? (KRIJGEN)

de samenwerkingen verliepen beter