

OPDRACHT:

Concrete ontwikkelstap

(bron: *De ladder*, Ben Tiggelaar 2018. Een boek over welke 3 stappen werken bij het ontwikkelen van nieuw gedrag en veranderen. Gebaseerd op praktische tips uit de gedragswetenschap.)

Wat ga je vanaf morgen anders of meer doen? Deze opdracht is een hulpmiddel om voornemens om te zetten in concrete acties.

Maak een keuze: ga je werken aan het *uitbreiden van je talent* of *ontwikkelen van nieuw gedrag*?

Houdt er rekening mee dat gedrag wordt gedreven door deze 3 factoren:

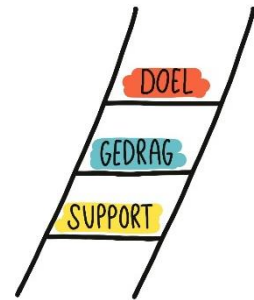
1. Jouw capaciteit: kan je daadwerkelijk wat je van jezelf vraagt?
2. Jouw motivatie: wil je het?
3. Jouw omgeving: kan het hier?

De weg van veranderen

Tiggelaar heeft de weg van veranderen opgesplitst in 3 treden.

- **Doel:** de ontwikkeling die je wil zien (resultaat).
- **Gedrag:** dat wat je daadwerkelijk ziet veranderen: concreet gedrag dat je kunt voordoen en nadoen.
- **Support:** ondersteuning om het gedrag uit te voeren

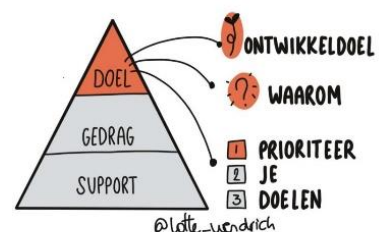
Je loopt de ladder eerst van boven naar beneden door (bij het maken van je plan) en daarna van beneden naar boven (bij het uitvoeren).



Doel

Een aantal tips:

1. Zet in op **ontwikkeldoelen** in plaats van prestatiedoelen. Ontwikkeldoelen helpen je om 'fouten' onderweg te ervaren als leren in plaats van falen.
 - bij een ontwikkeldoel zet je in op het vergroten of het ontwikkelen van nieuwe capaciteiten.
Voorbeeld: *Ik wil me het komende jaar ontwikkelen tot een meer inspirerende leider.*
 - bij een prestatiedoel gaat het om laten zien van wat je kan. Voorbeeld: *Aan het eind van dit jaar wil ik een 8,0 als evaluatie bij het medewerkers-tevredenheidsonderzoek over mijn leiderschap.*
2. Maak daarnaast je **'waarom'** duidelijk voor jezelf. Wat maakt dat je hier mee aan de slag wilt? Waarom is dit belangrijk voor je?
3. Kies bij voorkeur **1 doel**. Heb je er toch meer? Maak dan een prioriteitenlijstje en begin met het eerste punt op je lijst.



Schrijf hier jouw doel op

Mijn doel is.....

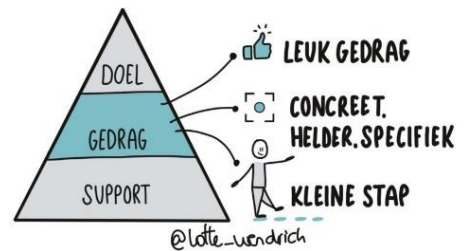
 omdat.....

Gedrag

Gedrag kan je zien en kan een ander nadoen. Je formuleert dit zodat je bij jezelf kunt zien, en anderen ook, dat je daadwerkelijk aan het ontwikkelen bent. Kies gedrag dat nodig is om je doel dichterbij te brengen.

Een aantal tips:

1. Kies voor gedrag dat je nu al **leuk** vindt. Gedrag dat je niet zo leuk vindt, is lastiger te doen en er zit al weerstand bij jezelf. Gaat je verandering om gedrag dat je niet leuk vindt? Koppel er dan een beloning aan vast.
2. Formuleer je gedrag zo **concreet, helder en specifiek** mogelijk. Wat ga jij concreet doen? Hoe ziet dit eruit? Kun je het voordoen?
3. Maak je eerste **stap** die je gaat zetten **zo klein en zo simpel mogelijk**. Begin met gedrag waarvan je 100% zeker weet dat je het uit kunt voeren. Vertaal het zo nodig in bizar kleine stapjes. Belangrijk is dat je van je nieuwe gedrag een gewoonte maakt.
4. Maak gebruik van 'als-dan-voornemens'. Voorbeeld: *Als ik een collega moeilijk zie kijken in een overleg, dan vraag ik wat er in zijn/haar hoofd omgaat. Met deze voornemens koppel je gedrag aan bestaande gewoontes of concrete situaties waarmee je de kans vergroot dat je dit gedrag ook uitvoert.*



Schrijf hier jouw gedrag op.

Ik ga.....

 Als
 dan.....

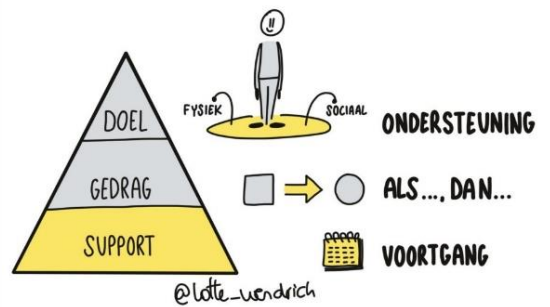
Support

Support is een absolute noodzaak. Het zijn technieken die je helpen om gedrag in de praktijk te brengen. Zonder support is de kans groot dat we afhaken. Ons brein houdt van gemak, oude patronen nemen de boel zonder moeite over. Er gaat tijd overheen om nieuw gedrag tot standaard te maken.

Een aantal tips:

- Zet zowel in op **ondersteuning** van je fysieke omgeving (dingen) als van je sociale omgeving (mensen). Welke kleine duwtjes in de rug helpen jou het beste (kies er minimaal 3)? Zorg ervoor dat de directe omgeving het gewenste gedrag makkelijk maakt. Makkelijk is het toverwoord. Voorbeelden:

 - *Wil je meer rust in je agenda? Reserveer dan enkele weken vooruit tijdblokken in je agenda om ongestoord te werken.*
 - *Wil je zorgen dat collega's meer onderling overleggen over belangrijke beslissingen? Zet ze dan zo dicht mogelijk bij elkaar.*
 - *Wil je groeien in je leiderschap? Ontbijt elke eerste maandag van de maand met je buddy en vertel waar je deze maand aan gaat werken. Bel elkaar op de derde maandag van de maand, terwijl je op weg bent naar je werkplek, en vertel in 3 minuten hoe het tot nu toe gaat.*
- Denk alvast na over de moeilijke momenten en wat je gaat doen wanneer dit zich voordoet. We zijn niet zo goed om tijdens deze lastige momenten ons nieuwe gedrag voort te zetten. Oud gedrag neemt het makkelijk over. Bedenk dus **VOORAF** wat je op dit soort momenten gaat doen om dan door te zetten. Schrijf voor jezelf op: **als** X zich voordoet, **dan** doe ik Y.
- Houd je eigen gedrag bij.** En kijk hierbij vooral naar je inzet, de output & opbrengst komen pas later. Je gaat jezelf frustreren wanneer je meteen al inzet op de output. Verandering heeft tijd nodig, geef dat het ook. En voel je vrij om dit bij te houden zoals jij dit wilt, en dit te veranderen wanneer je dit wilt. Je kan het op papier bijhouden in een logboek (je Ontdekking of Verdieping) of in een app, of beiden. Kies dat wat bij je past en wat voor jou werkt.



Schrijf hier jouw support op (minimaal 3 technieken).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

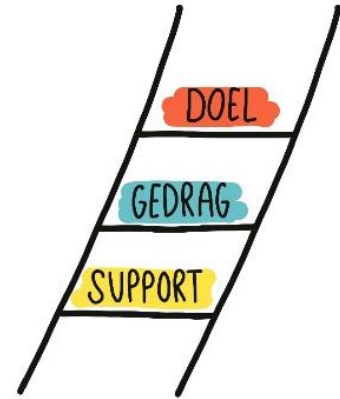
Voorbeeld

Doel: Mijn doel is om meer te bewegen, om zo in drukke werkweken fit te blijven.

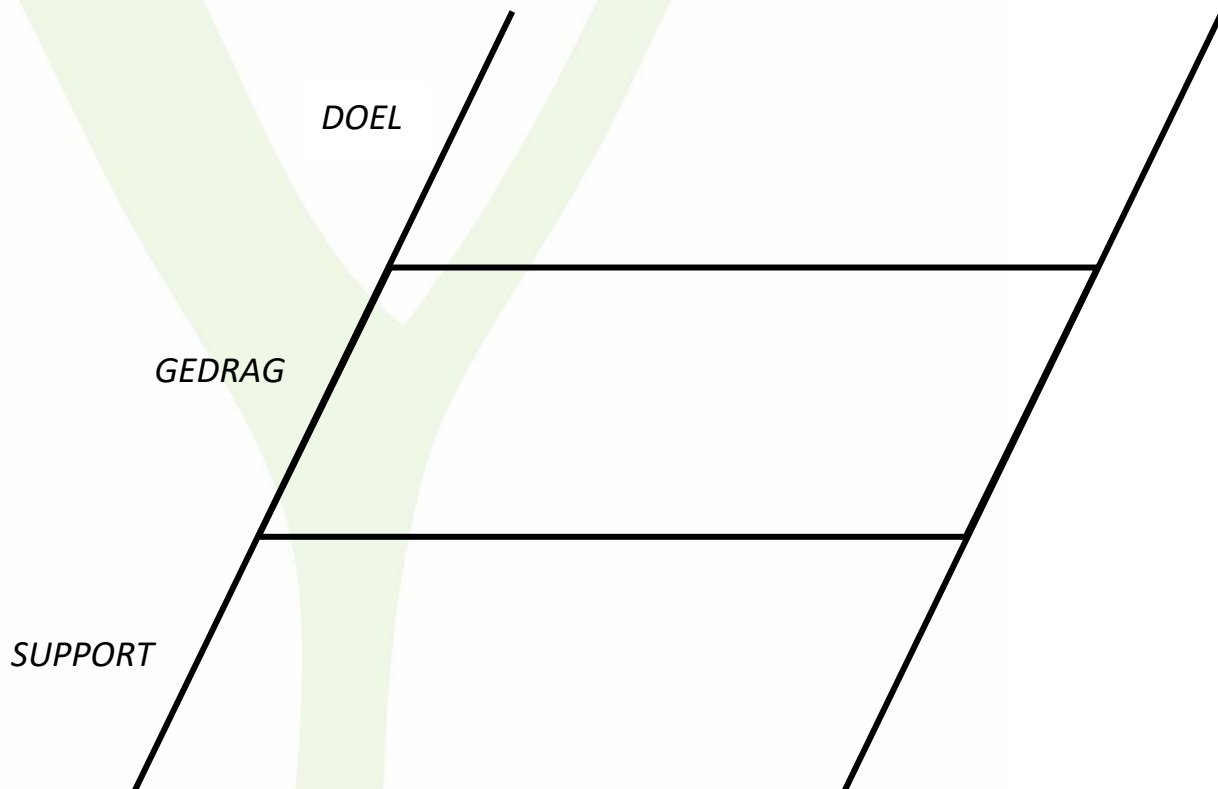
Gedrag: Ik ga elke ochtend, direct na het opstaan 7 minuten oefeningen doen. Als het een keer niet lukt dan maak ik 's avonds na het avondeten een kleine wandeling.

Support:

1. Ik maak gebruik van de app Workout zodat ik elke dag leuke oefeningen, inclusief muziek krijg.
2. Ik maak ruimte in mijn slaapkamer zodat ik de oefeningen direct na het opstaan kan uitvoeren.
3. In de app kan je bijhouden hoe vaak je de oefeningen doet: een onafgebroken rij stimuleert mij om geen dag over te slaan.
4. Ik nodig mijn partner uit om mee te doen, zodat we elkaar kunnen stimuleren.



Invulladder



Van plan naar uitvoeren

Het invullen van de treden van boven naar beneden is nu klaar. Vanaf vandaag kan je ermee aan de slag. Hierbij werk je vanaf de support omhoog. Je probeert van 'onder naar boven' (ladder) of het werkt wat je bedacht hebt: regel je opgeschreven support-technieken, probeer je nieuwe gedrag uit en werk zo toe naar je doel. Onderweg kijk je hoe het gaat en stuur je bij. Dit is een continue proces van uitproberen, leren en aanpassen. Werkt je support techniek toch minder goed dan bedacht? Kies een andere en ga daarmee aan de slag. Is je stap qua gedrag toch te groot? Maak het kleiner! Belangrijk is dat je in beweging blijft.