

BLOEI-BRIEF OVER GEDRAG VERANDEREN

Beste mede-Bloeier,

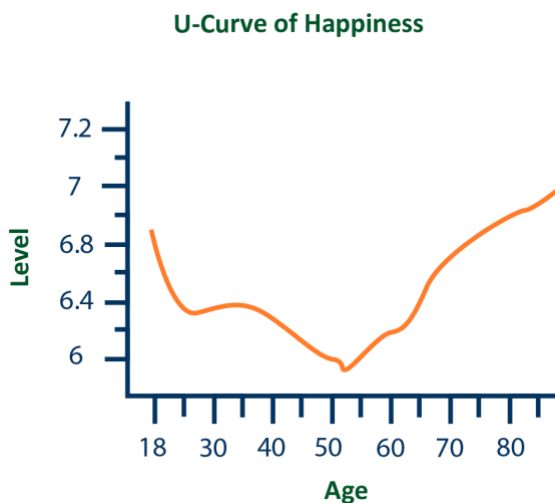
Wanneer je besluit om het Groei & Bloei-concept in je organisatie te introduceren, gaan er dingen veranderen. Het is belangrijk om in de eerste plaats te beseffen dat verandering een proces is, geen gebeurtenis. Dit proces vereist constante aandacht en toewijding. Je zult de motivatie moeten opbrengen om er energie in te steken. Maar wanneer je bedrijf eenmaal begint te Bloeien, merk je hoe dit energie en motivatie oplevert.

Besef dat je de mensen om je heen nodig hebt om met je mee te veranderen. Dat is best een uitdaging, omdat de meeste mensen een natuurlijke weerstand hebben tegen verandering. In deze Bloei-brief lees je dat positieve energie een kritische succesfactor is om met het Groei & Bloei-concept veranderingen in je organisatie teweeg te kunnen brengen. En je leest hoe je die energie bij jezelf en anderen kunt bevorderen.

VERANDEREN GAAT GEMAKKELIJKER ALS ANDEREN JOUW POSITIEVE ENERGIE DELEN

Voor een positieve verandering heb je positieve energie nodig. Positieve energie is nauw verbonden met geluk. Vanuit je eigen positieve flow inspireer je anderen om mee te bewegen. Dat gaat stukken gemakkelijker als die anderen jouw positieve energie delen.

Hoe groot is die kans? Als we naar de statistieken kijken, hebben we hier een serieus probleem. Heb je ooit gehoord van de U-curve van geluk? Die ziet er ongeveer zo uit:



Kijk eens goed naar de mensen in je organisatie en naar hun leeftijd en levensfase. Waarschijnlijk bevinden velen zich vrij dicht bij de onderkant van de U-curve. Of in ieder geval op de weg naar beneden. En deze mensen wil je meekrijgen in de verandering richting Groei en Bloei. Die U-curve maakt het er niet gemakkelijker op. Er zullen altijd mensen zijn die cynisch, sceptisch en negatief zijn en niet makkelijk veranderen. Het kan zelfs dat zij uit angst en zwakte zullen proberen om het veranderingsproces te saboteren; dat gebeurt bijvoorbeeld door erover te roddelen. Maar laat je hierdoor niet uit het veld slaan.

STA OPEN VOOR OPBOUWENDE KRITIEK!

Het is goed als mensen opbouwende kritiek hebben. Als ze het Groei & Bloei-concept uit goede bedoelingen uitdagen: om het echt te bekijken. Om echt te controleren of het de moeite waard is. Zij verdienen je volledige inzet en aandacht. Geef ze de tijd om hun mening te bepalen. Juist zij zijn vaak je grootste ambassadeurs als ze eenmaal aan boord zijn. Zelf probeer ik altijd open te staan voor

opbouwende kritiek. Als iemand met een verbetering of beter plan kan komen, is dat in ieders voordeel. Zo niet, dan hanteer ik één algemene regel. Ik stel mensen voor de keuze: neem de leiding, volg of maak dat je wegkomt!

Hoe word je gelukkiger en krijg je meer positieve energie? Hoe kun je anderen helpen om hun geluk te vergroten? Allereerst is het belangrijk onderscheid te maken tussen geluk en plezier. Plezier is gemakkelijk. Het heeft altijd een prijskaartje. Geluk is een staat van zijn die je kunt creëren. Hoe? Er zijn veel kleine principes en 'tips & tricks' die essentieel en nuttig zijn om gelukkiger te worden in je werk en je dagelijks leven.

LESSEN IN GELUK

Wees niet langer een 'human being', maar word een 'human doing'

Allereerst: stop ermee om een 'human being' te zijn en word een 'human doing'. Een 'human being' is passief, reactief en een slachtoffer van de omstandigheden. Een 'human doing' is proactief, neemt de leiding en neemt het lot in eigen handen. Hiervoor moet je leren in actie te komen. Je motivatie neemt sterk toe door het simpelweg te doen. Door te doen word je gemotiveerd, niet door de motivatie.

Timing is altijd een cruciale factor

Het heeft geen zin passief te wachten op het juiste moment. Dat kun je aan de 'human beings' overlaten. Zorg ervoor dat je je acties plant. Een goede dag daarvoor is maandag. Iedere maandag heb je de kans om een nieuwe start te maken. En ieder jaar krijg je 52 kansen om weer op het goede spoor te komen, als het in de voorafgaande week niet zo verliep als gepland. Maandag is de perfecte dag voor het plannen van je week. Neem de tijd om na te denken, te plannen en prioriteiten te stellen. Maandag is ook de perfecte dag om met je team te zitten: bijvoorbeeld wekelijks of maandelijks.

Bepaal voor al je geplande activiteiten of ze belangrijk en/of urgent zijn

Stephen Covey maakte een mooi diagram om je te helpen bepalen wat belangrijk en/of urgent is:

	Urgent	Not urgent
Important	Crying baby Kitchen fire Some calls	Exercise Vocation Planning
Not Important	Interruptions Distractions Other calls	Trivia Busy work Time wasters

Leer jezelf de drie vragen te stellen die je helpen te bepalen of iets belangrijk en/of urgent is:

1. Wat is mijn einddoel op dit moment? Deze vraag zorgt voor perspectief op wat je echt wilt realiseren. In je dagelijkse leven is het gemakkelijk om het einddoel uit het oog te verliezen.

2. Wat zijn de gevolgen als ik dit nu niet doe? Word niet reactief; steeds maar e-mails lezen en er direct op willen reageren is wat dit betreft dodelijk. Veel dingen kunnen gemakkelijk wachten, zodat je je kunt concentreren op wat belangrijk is.
3. Wat is mijn grootste afleiding? Heb je een dopamineverslaving? Reageer je continu op pop-ups? Is je smartphone er voor jou of ben jij er voor je smartphone? Wees eens eerlijk tegen jezelf!

Laat perfectie los!

Het leven verloopt praktisch nooit helemaal volgens plan. Het maken van plannen helpt ons om zaken te overdenken. Plannen helpen ons in de goede richting. Ze krijgen ons in beweging en zorgen ervoor dat we woorden omzetten in daden. Dat we grote vage dromen omzetten in specifieke taken, die we kunnen bereiken binnen een vast tijdsbestek. De behoefte aan perfectie kan een eindeloze besluiteloosheid tot gevolg hebben. Doe het gewoon en corrigeer en verbeter onderweg!

Focus op nummer 1

Stel je top 5-prioriteiten vast. Maak een lijst en concentreer je op het eerste punt. Werk je vanaf daar een weg naar beneden. Concentreer je op het enige wat je nu kunt doen om het grootste effect te bereiken. Stel je voor dat de klus geklaard is en wees duidelijk over wat eigenlijk de definitie van 'klaar' is. Breng de stappen in kaart tussen waar je nu bent en het moment dat de klus 'klaar' is. Definieer de benodigde acties - opgedeeld in kleinere stappen. Neem de eerste actie en zet steeds een volgende stap.

Bepaal iedere dag je nummer 1 focus aan de hand van twee essentiële vragen:

- Wat is het belangrijkste dat er vandaag moet gebeuren?
- Wat kan ik doen of laten om me de tijd en ruimte te geven om deze actie uit te voeren?

Doen, dumpen of delegeren

Doen - dingen waar jij goed in bent en die belangrijk zijn

Dumpen - dingen die er simpelweg niet veel toe doen

Delegeren - dingen die anderen beter kunnen doen dan jij en die ten koste gaan van de belangrijke dingen waar je echt goed in bent.

Vraag om hulp als je vastloopt!

Gewoon met iemand praten zal je op weg helpen.

Door te plannen vergroot je de kans op succes. 'failing to plan, is planning to fail'.

De kans om de juiste dingen op het juiste moment gedaan te krijgen, neemt met 100 keer toe als je ze plant. Actielijst + 'de definitie van AF' + eindtijd. Maak jezelf hiervoor verantwoordelijk. Presenteer het aan je team (in je wekelijkse actie-meeting?). Stel doelen voor jezelf (SMART). Vier je successen en beloon jezelf wanneer doelen worden behaald. Wees gedisciplineerd maar lief voor jezelf: niet hard en meedogenloos. Wees eerlijk en daag jezelf uit.

Maak je doelen openbaar en zichtbaar

Als je anderen duidelijk maakt wat je doelen zijn, neemt de kans dat je ze bereikt exponentieel toe. Wanneer je je doelen op een inspirerende manier zichtbaar maakt, bereik je het dubbele, omdat je ze publiekelijk deelt en ze je een constante focus geven. De kans dat je een doel bereikt is:

- 10 procent als je een idee hebt
- 40 procent als je besluit het te doen
- 50 procent als je een plan maakt om het te gaan realiseren
- 65 procent als je iemand anders belooft het te doen

- 95 procent als je je verantwoordelijk voelt, omdat je een commitment met anderen bent aangegaan.

(Bron: *American Society for Training and Development*).

Opruimen maakt je hoofd leeg

Als je opruimt, creëer je ruimte om na te denken. Gun jezelf 'gemoedsrust'. Ruim je werkplek op, ontdoe je van alle kleine prullen, fileer, organiseer. Zorg ervoor dat je niet verdrinkt in een lawine van e-mails. Hoe? Plan tijd in om op te ruimen en doe het gewoon. Als je actie onderneemt, werkt het.

Digitale detox

Niets is erger dan je smartphone en je e-mails! Uit onderzoek blijkt dat dat de grootste stressfactoren zijn. Vermijd waarschuwingen en pop-ups. Schakel die direct na het lezen van deze brief uit en zet ze nooit meer aan. Lees e-mails op geplande tijden. Niet continu. Berg je telefoon op of zet deze in de vliegtuigmodus, wanneer je je op een specifieke taak moet concentreren. Stop het patroon van 'zelfonderbreking'. Ga van 'app-iness' naar 'happines'.

Dit zorgt ervoor dat je minder hoeft te schakelen tussen taken. Het verbetert je werk aanzienlijk en minimaliseert stress.

Slaap en wees fit

Onderschat niet wat het belang van slaap is in relatie tot geluk. Zorg ervoor dat je nooit iets digitaal doet in het laatste uur voor het slapen gaan: dit noemen we de Digital Sundown. Maak zo nodig je hoofd leeg als je gaat slapen, door een notitieboekje naast je bed te leggen. Schrijf daarin de dingen die door je hoofd malen. Begrijp je slaappatronen. Creëer ideale 'slaapomstandigheden', zoals een koele kamer en een warm en comfortabel bed. Zorg ervoor dat je kamer donker is. Om fit te worden en te blijven, is het belangrijk beweging in te plannen in je leven. En kijk eens kritisch naar wat je eet.

Door zulke eenvoudige aanpassingen door te voeren in je dagelijks leven, neemt je energie toe. Je motivatie om veranderingen in je leven te creëren, wordt groter. En daarmee stijgt de kans dat je anderen inspireert om met je mee te doen!

Denk mee, doe mee, Bloei mee!

Floris Koumans



FLORIS KOUMANS (Orange Pearl) – Voorzitter Bestuur “Visie & inspiratie”

Internationaal ondernemer die met zijn product-innovaties bijdraagt aan een betere wereld. Bedenker van Groei & Bloei concept. Zet ondernemers en hun bedrijven aan om niet allen te groeien maar vooral ook te bloeien.

Kernwoorden: visie en inspiratie, positieve energie, zingeving en verbinding.
“Life is either a daring adventure or nothing at all”