

## Belevingsoefening: Wat spiegelen je collega's?

---

### Wat is het? En wat kan het je brengen?

Je *eigen ontwikkeling* in handen nemen om te groeien in je persoonlijk leiderschap klinkt snel hoogdravend en moeilijk. Hoe begin ik daaraan? Wat wil ik dan beter, anders doen? Door het *niet ver te zoeken*: gewoon in je *dagelijkse (werk)omgeving*, bij de mensen waarmee je samenwerkt. Zij zijn een informatiebron, een *spiegel* voor je mogelijkheden tot ontwikkeling. Tot sommige collega's word je direct aangetrokken, met andere werk je moeilijker samen. Dat kan je *inzicht* geven in hoe je zelf graag zou willen zijn (of juist niet), welk gedrag je wil vertonen, wat je nog niet goed kan (en wat wel!), ...

Deze reflectie-oefening bestaat uit 2 *delen*, die je elk *apart* kunt doen:

1. 'Wat jij kan, wil ik ook kunnen.'
2. 'Ik heb het moeilijk met jou.' (En wat vertelt me dat over mezelf?)

Als je deze oefening met het *hele team* doet, kan ze een sterke basis vormen om te oefenen in feedback geven en ontvangen, elkaars ontwikkeling te stimuleren, diversiteit te waarderen, open te durven spreken met elkaar, ...

### Hoe doe je de oefening 'Wat jij kan, wil ik ook kunnen'?

1. Maak je eigen tabel of druk de relevante *invultabel* hieronder af.
2. Overloop je teamleden (of collega's, leidinggevenden, ...). *Schrijf spontaan de namen op van ieder die iets kan wat jij wil kunnen of wie in het leven staat zoals jij zou willen.* Vanuit bewondering, misschien wat jaloers, motivatie om iets beter te kunnen, je zelf ontwikkelen, ... Begin niet al te bedenken wat maakt dat je die naam opschrijft. Je kan ook alle namen opschrijven, nl. om te zien of je bij elk van hen iets waardeert wat je zelf wil ontwikkelen. [kolom 1]
3. Sta stil bij elke naam. Bepaal *welke eigenschap, karaktertrek, talent, ... je bij die persoon waardeert*. Schrijf die op. Bv. vlotte spreker, presentatievaardigheid, krachtig, geeft kritische maar opbouwende bemerkingen, enthousiast, extrovert, gelijkwaardig, behulpzaam, ... (op het internet vind je opsommingen van vaardigheden, talenten, waarden, ... om je te helpen zo nodig). [kolom 2]
4. *Wat valt je op?* Overloop de lijst die je opschreef. Misschien valt er je iets op. Bv. een kenmerk komt meerdere keren terug; bij 1 persoon heb je veel opgeschreven; je ontdekt een achterliggende levenshouding; bij een eigenschap merk je een licht verdriet op dat je dat niet hebt of niet bent, voel je je wat jaloers, ...
5. Omcirkel of onderstreep *die kenmerken die het meeste aan je trekken*, waarbij je motivatie voelt om die bij jezelf meer te ontwikkelen.
6. Kies er *max. 3* uit. Formuleer die in de vorm van een *doel* dat je wil bereiken. [kolom 3]
7. *Brainstorm* met jezelf hoe je die ontwikkelingsdoelen kan *beginnen oefenen*. Denk vooral aan *alle oefenmogelijkheden in je dagelijks werk, die je gemakkelijk kan uitvoeren*: tijdens een vergadering een collega observeren hoe die tussenkomt; een verslag van een collega vergelijken met één van jou; je leidinggevende observeren hoe die voor een grotere groep een presentatie geeft; een collega voor een teamvergadering

- vragen om je nadien feedback te geven over je lichaamstaal, gedrag, inbreng; 1 vergadering uitkiezen waar je minstens 3 maal je mening zal geven; ... [kolom 4]
8. *Omcirkel in kolom 4 nu 1 ding en doe het!* Niet uit verplichting, als 'actiepunt', maar als verrijking van jezelf.

## Hoe doe je de oefening 'Ik heb het moeilijk met jou'?

1. Maak je eigen tabel of druk de relevante *invultabel* hieronder af.
2. Overloop je teamleden, collega's, leidinggevenden, ... *Schrijf spontaan die namen op* van ieder waarmee je moeilijk(er) samenwerkt, die je irriteren, je uit je evenwicht brengen, je klein laten voelen, die je niet vertrouwt, ... Begin niet al te bedenken wat maakt dat je die naam opschrijft.  
Je kan ook alle namen opschrijven; om te onderzoeken of er bij elke collega iets is waar je moeilijk mee om kan. [kolom 1]
3. Sta stil bij elke naam. *Bepaal wat die persoon juist doet wat jou ongemakkelijk laat voelen* (spreekstijl, gedrag, houding, waarde, ...). Schrijf dat op. Bv. spreekt te veel en te luid, luistert niet, komt afspraken niet na, vindt zich belangrijk, geeft mij een minderwaardig gevoel, houdt informatie voor zich, ... [kolom 2]
4. *Wat valt je op?* Overloop de lijst die je opschreef. Misschien valt er je iets op. Bv. een kenmerk komt meerdere keren terug; bij 1 persoon heb je veel staan; je ontdekt een achterliggende levenshouding; bij 1 karaktertrek heb je een grotere irritatie, ...
5. Omcirkel of onderstreep nu *die kenmerken waar je het meest op reageert*.
6. Kies er *max. 3* uit. *Formuleer accuraat wat juist dat gedrag, die houding, ... is.* [kolom 3]
7. *Onderzoek* bij jezelf wat maakt dat je deze 3 gekozen hebt. Mogelijk verlang je ernaar ook zo te zijn en durf je het niet of kan je het niet. Mogelijk gaat het gedrag in tegen je waarden of je opvoeding. Maak dan je keuze hoe je hiermee wil omgaan [kolom 4]:
  - 1)  je wil deze eigenschap ook verwerven en ontwikkelen
  - 2)  je hebt de eigenschap en wil ze echt gaan tonen
  - 3)  je hebt de eigenschap niet, en wil dat aanvaarden en achter je laten.
8. *Brainstorm* met jezelf, vanuit de vaststellingen in punt 7, welke *oefenacties* je dan kan nemen. Denk hierbij vooral aan oefenacties in de dagelijkse (werk)omgeving: gedrag observeren van anderen, comfortabele situaties zoeken waar je (onopvallend) kan oefenen, toch een opdracht aanvaarden die anders naar een collega zou gaan, of oefenen in aanvaarden dat je die eigenschap niet in je hebt (maar bouw dan zeker verder op jouw sterktes!) [kolom 5].
9. *Omcirkel in kolom 5 nu 1 ding en doe het!* Niet uit verplichting, als 'actiepunt', maar als verrijking van jezelf.

**Wat jij kan, wil ik ook kunnen**

Groep:

Datum:




Kolom 1	Kolom 2	Kolom 3	Kolom 4
Naam	Kenmerken	Ik wil...	(Ideeën voor) oefenacties

**Ik heb het moeilijk met je**

Groep:

Datum:

Kolom 1	Kolom 2	Kolom 3	4	Kolom 5
Naam	Kenmerken	Top 3	Keuze	(Ideeën voor) oefenacties

Kolom 4 – Keuze:  verwerven & ontwikkelen -  uiten -  loslaten