

## PERSOONLIJKE EMPOWERMENT

om jouw belemmerende uitdagingen succesvol aan te pakken

01

### Zelfreflectie

Je merkt dat jij vaker tegen dezelfde problemen aanloopt, in lastige situaties terecht komt, gefrustreerd raakt of dingen niet zo handig aanpakt. En je realiseert je dat jij, met jouw gedrag, mindset, aanpak of reactie, eigenlijk de constante factor bent. Dus hier wil je iets mee doen.

02

### Het is geen probleem, de uitdaging is gewoon een project

Realiseer je dat je echt geen probleemgeval bent of dat de uitdaging een onoverkomelijke belemmering is. Zet je probleemgerichte manier van denken om naar oplossingsgericht denken en zie de uitdaging als een soort persoonlijk project. Gewoon iets om aan te pakken.

03

### Stap 1 in de aanpak: analyseren

Zet rustig op een rijtje waarom jij steeds tegen deze uitdaging aanloopt. Doorloop in je hoofd het ontstaan van de uitdaging door je een situatie te herinneren. Wat was de aanloop, wat gebeurde er vervolgens in praktische zin of in je hoofd, hoe reageerde je toen en wat was jouw aanpak? Kun je de rode draad ontdekken, als je het vergelijkt met andere situaties waarin de uitdaging ontstond? Bedenk dus concreet wat de oorzaak is van het ontstaan van de uitdaging.

04

### Stap 2 in de aanpak: reorganiseren

Als je hebt ontdekt waardoor de uitdaging precies ontstaat, kun je ook bedenken wat de beste aanpak is. Dat is als het ware het tegenovergestelde. Zet dus nu op een rijtje wat jij het beste (meer of minder) kan doen of hoe je er misschien anders mee om kan gaan.

05

### Stap 3 in de aanpak: realiseren

Als laatste bedenk je 'hoe' je jouw reorganisatie-acties gaat doen en volhouden. Maak dit praktisch en concreet voor jezelf. Een paar voorbeelden:

- het is belangrijk dat ik.....ga doen, dus ik plan dit in op donderdagavond,
- het is handiger als ik... reageer op zo'n moment, dus ik tel voortaan even tot 10 in die situatie,
- ik merk dat mijn onzekerheid groter wordt door uitstelgedrag, dus ik zorg ervoor dat ik vervelende taken direct als eerste doe door ze in de ochtend in te plannen in de agenda.

?

### Meer weten?

Met deze stappen kun je starten met jouw persoonlijke Empowerment, om jouw uitdagingen zo logisch mogelijk aan te pakken en om jezelf te versterken. Wil je hier graag nog meer over weten, beluister dan de **BasisBegrip Zelfempowerment Podcast** op diverse bekende podcast platforms.

Of geef jezelf het **BasisBegrip Empowerment Handboek** cadeau, met allerlei informatie en tips over het versterken van jezelf. Bestel het handboek in de **BasisBegrip Shop**.

# PERSOONLIJKE EMPOWERMENT

om jouw belemmerende uitdagingen succesvol aan te pakken

01

## Zelfreflectie

Welke uitdaging ondervind jij steeds?

02

## Het is geen probleem, de uitdaging is gewoon een project

Wat wordt dus jouw persoonlijke project?

03

## Stap 1 in de aanpak: analyseren

Wat de oorzaak is van het ontstaan van de uitdaging?

04

## Stap 2 in de aanpak: reorganiseren

Wat kun jij het beste meer, minder of anders gaan doen?

05

## Stap 3 in de aanpak: realiseren

Hoe ga je dit doen en volhouden?

?

## Meer weten?

Met deze stappen kun je starten met jouw persoonlijke Empowerment, om jouw uitdagingen zo logisch mogelijk aan te pakken en om jezelf te versterken. Wil je hier graag nog meer over weten, beluister dan de **BasisBegrip Zelfempowerment Podcast** op diverse bekende podcast platforms.

Of geef jezelf het **BasisBegrip Empowerment Handboek** cadeau, met allerlei informatie en tips over het versterken van jezelf. Bestel het handboek in de **BasisBegrip Shop**.