

# E-book Mentaal Vitaal op basis van Persoonlijk Leiderschap



# Progressio Training en Coaching

## *Ontwikkeling begint bij jezelf!*

April 2020

Auteur: Erik Eerhart, Trainer/Coach

[www.progressio-trainingencoaching.nl](http://www.progressio-trainingencoaching.nl)

**Wij zijn aangesloten bij:**



**Mentaal Vitaal**

# Inhoudsopgave

- ❖ Pagina 4                    **Introductie Persoonlijk Leiderschap**
- ❖ Pagina 5-7                **Mijn Persoonlijk Leiderschap**
- ❖ Pagina 8,9                **Wat is Persoonlijk Leiderschap?**
- ❖ Pagina 10-15              **Waarom Persoonlijk Leiderschap?**
- ❖ Pagina 16                 **Thema: Geluk**
- ❖ Pagina 17                 **Thema: Vitaliteit**
- ❖ Pagina 18                 **Thema: Sterke Eigenschappen**
- ❖ Pagina 19                 **Thema: Veranderen**
- ❖ Pagina 20                 **Thema: Wereldbeeld**
- ❖ Pagina 21                 **Thema: Succes**
- ❖ Pagina 22                 **Thema: Doelen Stellen**
- ❖ Pagina 23,24              **Thema: Overtuigen**
- ❖ Pagina 25                 **Verdieping en Verbreding**

# Introductie Mentaal Vitaal

## Waarom dit E-book?

Door het corona-virus komt er met een keiharde klap veel tot stilstand. Een virus wat honderdduizenden direct heeft getroffen en tienduizenden reeds het leven heeft gekost. En de teller loopt helaas op.

Maar we worden niet alleen geraakt op medisch vlak, maar ook de economie krijgt grote klappen te verduren. Bedrijven moeten tijdelijk sluiten en gaan in het ergste geval nooit meer open en banen kunnen daardoor op de tocht te komen staan. Bedrijven die blijven bestaan, zullen moeten snoeien in hun kosten en daardoor ook in het personeelsbestand.

Dit is een situatie die generaties nog nooit hebben meegemaakt. Mensen raken in paniek, anderen wuiven het weer weg en weer anderen blijven rustig afwachten wat er gebeurt. Maar maatregelen worden genomen en moeten worden nageleefd.

Er is geen blauwdruk hoe je hiermee om moet gaan.

Vele vragen komen naar voren:

- ❖ *Hoe gezond ben ik en hoe gezond is mijn omgeving?*
- ❖ *Wat moet ik wel doen en wat moet ik juist niet doen?*
- ❖ *Hoe kan ik dit mentaal “overleven”, maar ook financieel?*
- ❖ *Hoe moet ik alles bijvoorbeeld thuis regelen?*
- ❖ *Etc, etc*

Door de ontwikkelingen is het soms moeilijk om de grip en de balans te behouden. We willen ons graag ook mentaal vitaler voelen.

Persoonlijk Leiderschap kan daar bij helpen. Door middel van dit programma ontwikkeld door Blue Yellow Leaders kunnen wij je handvaten geven om in deze tijd toch wat lichtpunten en oplossingen te bieden om de balans in je leven niet kwijt te raken.

In “normale” omstandigheden is dit al een bewezen programma, maar juist nu kan het programma een wezenlijke bijdrage aan een ieder geven.

Progressio is aangesloten bij Blue Yellow Leaders en werken we landelijk samen met een 8-tal coaches. Ieder met hun eigen achtergrond en kracht.



# Introductie Mentaal Vitaal

***“Hoofd en hart werken samen om je wensen, dromen en doelstellingen te bereiken met de kennis, ervaring en talenten die jij bezit. Hoofd en hart zijn in balans en jij zit aan het stuur.”***



# Mijn Persoonlijk Leiderschap

## We beginnen met mijn persoonlijk verhaal:



In 2014 kwam ik de bekende persoon met de hamer tegen. In een paar maanden tijd was ik genoodzaakt om mijn bedrijf te stoppen wegens financiële redenen, ging de sanering in, erkende mijn burn-out en als klap op de vuurpijl strandde mijn huwelijk. Het resultaat was maandenlang tobben en hangen in mijn verdriet, boosheid, frustratie, kilo's en kilo's lichter in no time.

Toch was er een stemmetje in mij die zei: "Het wordt beter. Het kan anders". Eigenlijk was dat stemmetje er altijd, maar luisterde ik er niet naar. Ik besloot om dat stemmetje ruimte te geven. Er naar te luisteren. "Erik, doe nou eens wat jij wilt, waar jij blij van wordt en waar jij energie van krijgt en waar jouw kracht het beste naar voren komt. Gebruik vaker je onderbuik in plaats van je ego".

En weet je wat? Het lukte! Langzaamaan kwam dat proces op gang en nam me mee. Ik ging anders denken en doen. Veel dichterbij mezelf. En ik kwam achter mijn verborgen passie. Mensen vooruit helpen, verbinden, in hun kracht zetten. Hun meenemen in mijn energie en ze te laten zien dat het lukt om een zwarte bladzijde wit te laten zijn.

# Mijn Persoonlijk Leiderschap

Ging dat vanzelf? Natuurlijk niet. Achteraf zijn er een aantal stappen te benoemen die ik al dan niet bewust of onbewust ingezet, met voor mezelf 1 simpele doelstelling: Het gaat anders, want blijkbaar blijf ik in dezelfde vicieuze cirkel hangen.

*“Als je altijd doet wat je deed, zul je altijd krijgen wat je kreeg”*. Dit werd voor mij een soort van mantra”.

De volgende stappen zijn voor mij hier en nu te benoemen:

- ❖ *Ontwikkelen*
- ❖ *Persoonlijke groei*
- ❖ *Loslaten*
- ❖ *Verandering*
- ❖ *Keuzes*
- ❖ *Durven*
- ❖ *Accepteren*
- ❖ *Verwachtingen*
- ❖ *Balans*
- ❖ *Geduld*

Met alle levenslessen, opleidingen, cursussen in de bagage ben ik langzamerhand begonnen om in mijn hoofd Progressio (de naam had ik toen nog niet) vorm te geven.

Ik zie training en coaching als een vorm van begeleiding die erop gericht is jou of jouw team in positieve zin andere inzichten mee te geven. Ik geloof dat je mensen niet kan of moet veranderen. Wat je wellicht kan veranderen is een ander zicht op zaken of het leven te krijgen. Om je door te ontwikkelen, uitgaande van jouw ervaringen, kennis en kracht en die op de juiste wijze in te zetten.

# Mijn Persoonlijk Leiderschap

Hoe gedraag jij je in diverse omstandigheden en welke beslissingen en keuzes baseer jij op die inzichten? Ik kan jou of je team helpen om in verschillende sessies inzicht te krijgen in gedrag, gevoel maar ook common-sense en no-nonsense. Jij en/of jouw team staan centraal en met o.a. het gebruik maken van NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren) en het Blue Yellow Leaders programma gaan we je handvaten geven aangevuld met eigen kennis en/of ervaring.

Binnen mijn bedrijf doe ik niet anders dan mensen, teams, managers en bedrijven helpen in hun ontwikkeling naar waar ze naar toe willen. Geen trucjes, maar op basis van oprechte interesse en authenticiteit.

Ik hoop en vertrouw erop dat ik je middels dit boek een kijkje kan geven in de wereld van Persoonlijk Leiderschap.

Later in dit boek komen wij terug op de uitgebreide mogelijkheden wat Persoonlijk Leiderschap biedt. Hierbij moet je denken aan:

- ❖ *Online leeromgeving,*
- ❖ *Workshops,*
- ❖ *Informatieavonden,*
- ❖ *(Open) trainingen*
- ❖ *Teamtrainingen*
- ❖ *Persoonlijk Leiderschapsreizen (o.a. Op Vlieland en Spanje)*
- ❖ *Individuele Coaching*

Ik wens je veel leesplezier, gezondheid en geluk toe!!! Door te verbinden komen we samen door deze crisis heen!

Met warme groet,

Erik Eerhart  
Trainer/Coach



# Wat is Persoonlijk Leiderschap?

## Leiderschap in het algemeen

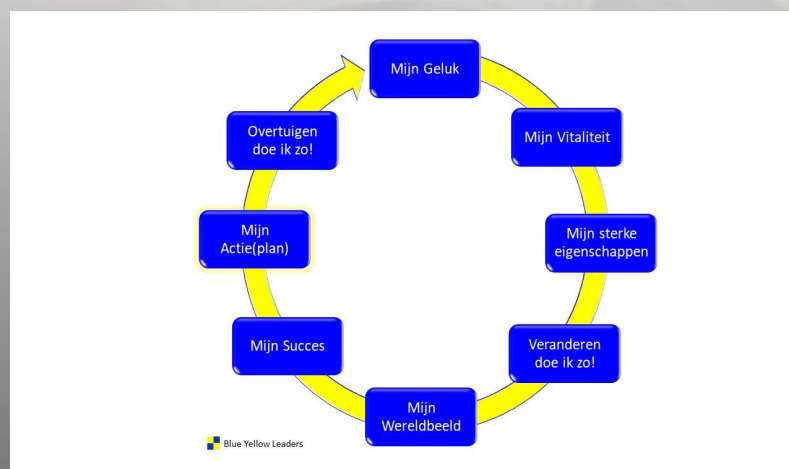
Als we het over leiderschap hebben, dan denken we al snel aan wereldleiders van formaat. Echte leiders weten als geen ander mensen te bewegen en te beïnvloeden. Hoe zij dit doen? Dat hangt af van hun eigen stijl. Van inspirerend tot autoritair, je kunt je hier vast wel iets bij voorstellen.

Er is niet slechts één definitie van Leiderschap. Maar de volgende definitie laat wel in de kern zien waar het om gaat. "Leiderschap is het beïnvloeden van anderen om hen iets te laten doen, wat ze uit zichzelf niet zouden doen", aldus Prof. Jaap J. Boonstra.

Laten we deze definitie van Leiderschap nou eens omvormen naar Persoonlijk Leiderschap? Wat zou de definitie dan zijn? Inderdaad, bij Persoonlijk Leiderschap gaat het over leiding geven aan jezelf, het beïnvloeden van jezelf om iets te gaan doen wat je zelf wilt doen. Je eigen doel bepalen dus!

Net als vele inspirerende mensen en organisaties heb jij ook een (zingevend) doel nodig. Als je die eenmaal helder hebt, dan kun je hier concreet naartoe werken. Dat geeft energie!

Tot nu toe klinkt dit vast heel logisch. Gelukkig maar... Maar doen we dit (Persoonlijk Leiderschap) eigenlijk wel genoeg? En waarom zou je dit juist moeten doen?



# Wat is Persoonlijk Leiderschap?

Je eigen bestemming bepalen dus! Laat je niet langer van alles opleggen, onnodig beïnvloeden of onbestemd ronddwalen. Leef het leven dat jij wilt leiden. Want net als een organisatie heb jij ook een purpose, een bestemming, een (zingevend) doel. En als je die eenmaal helder hebt, kun je hier concreet naartoe werken. Dat geeft pas energie!

## Koers bepalen

Canyoning is een buitensport waarbij je op een berg naar beneden door een kloof met rotsen, waterstromen en waterpartijen kilometers naar beneden gaat lopen, klimmen, abseilen, springen en zwemmen.

Deze buitensport is als een avontuurlijke Efteling voor grote mensen. Natuurlijk alleen te doen onder deskundige begeleiding. Het is uitdagend en grensverleggend, zeker de eerste keer...



# Wat is Persoonlijk Leiderschap?

Stel je maar eens voor dat je je eerste hoge sprong maakt van een rotsformatie, waarbij je in het midden van een waterpartij moet belanden. Je kunt je vast je eerste natuurlijke reactie voorstellen. Krijgt angst nu de overmacht? Of heb je voldoende vertrouwen...

*“Gevoelsmatig duurde de sprong een eeuwigheid en ik voelde mij als een vrije vogel in de lucht. Ik plons in het koude water en de adrenaline gierde door mijn lijf. Dit is GAAAAFFFFFF. Ik heb mijzelf overwonnen en voel de energie in mijn lijf. Wat een kick en bevrijdend gevoel. Een totale reset!”*

Een moment van ‘reset’ hebben we allemaal wel eens nodig in ons (werkzame) leven. Het hoeft daarbij allemaal niet zo spannend te zijn als canyoning. Het belangrijkste is om opnieuw je koers te gaan bepalen, zodat je met energie en volle overgave je (nieuwe) pad gaat bewandelen.

Je eigen koers bepalen vraagt om nieuwe inzichten, persoonlijke verdieping en grensverleggend vermogen. Persoonlijk Leiderschap geeft je hiervoor alle handvaten.

# Waarom Persoonlijk Leiderschap?

## Nu iets dichter bij jezelf

***“Liever staand sterven, dan knielend leven!”***

Deze quote kwam van een vroegere vrijheidsstrijder. In een andere tijd en in een andere context. Maar als je deze ontleed, gaat het om Persoonlijk Leiderschap. Laat je je leven leiden of neem jij de leiding over je eigen leven in handen. Uiteraard is dit niet altijd eenvoudig. We hebben niet altijd de controle in bepaalde omstandigheden. Maar we hoeven ons hoofd ook niet altijd te laten hangen naar deze omstandigheden. Leer de lessen en gebruik ze naar de toekomst.

## Persoonlijk Leiderschap op het werk

Op het werk zien we een verschuiving in leiderschap. De tijd dat leiders, of managers je precies vertellen wat je moet doen en hoe je het moet doen, gaat het nu als volgt: Dit zijn onze missie, visie en doelen als organisatie. Aan jou en je team om hier invulling aan te geven. Succes!

Deze verantwoordelijkheid klinkt natuurlijk mooi, maar is dit wat jij wilt? Werk en werkinhoud veranderen continue. Maar ga jij mee met die verandering? Stel jezelf daarom regelmatig de vraag of jij nog wel doet wat je graag wilt doen. Krijg je (nog) voldoende energie van je dagelijkse werk?



# Waarom Persoonlijk Leiderschap?

## Persoonlijk Leiderschap in het digitale tijdperk

Elke dag worden we bedolven onder een berg aan informatie.

Vroeger was het simpel. Er waren zuilen. En in die zuil werd je geleefd volgens de regels van die zuil.

Stel je was Katholiek. Dan ging je naar de katholieke kerk, de katholieke school, stemde je op een katholieke politieke partij en las je een katholieke krant. Het geluid van het katholicisme was het enige ware geluid en verder was er niks. En daar leefde je gewoon naar. Lekker simpel en geen 'ruis'!

Tegenwoordig is dat wel anders. We leven niet meer in zuilen en er is niet één 'waar' geluid. Met de komst van internet zijn we nog meer verbonden met de buitenwereld. We beschikken over nog meer "nieuws", dan we menselijk gezien aankunnen. De invloed van al deze content op ons als mens is groter dan we zelf doen vermoeden. En wat is nog de echte nieuwswaarde en wat is 'waar'?

We kunnen hier soms aardig van in de war raken. Allerlei prikkels, (anonieme) meningen, groepsdruk etc.

En wat te denken van "Fakenews".



Dit is nog maar een kleine greep uit de digitale prikkels. Daarnaast hebben we natuurlijk nog de "normale" prikkels. Lekker rommelig, hé?

# Waarom Persoonlijk Leiderschap?

## Persoonlijk Leiderschap in jouw omgeving

Je opvoeding, je opleiding, je omgeving en je ervaringen, ze spelen allemaal een belangrijke rol in de richting die jij bewandelt.

Hierbij moet je denken aan gezin, school, werk, vrienden en vriendinnen, sportclub, kerk. Gewoontes, normen en (kern)waarden en historie spelen een hele grote rol. Om van deze gecultiveerde vorming af te wijken moet je van goeden huize komen. Dit vraagt om Persoonlijk Leiderschap, want voor je het weet word je afgeschilderd als het zwarte schaap of als een buitenbeentje. Je kijkt immers af van de gebaande paden. Hoe vaak heb je onderstaande zinnestjes wel niet gehoord:

- ❖ *Dit moet je doen!*
- ❖ *Volg mij...*
- ❖ *Ik weet hoe het moet...*
- ❖ *We hebben het altijd zo gedaan...*
- ❖ *Dit is wie we zijn...*
- ❖ *Zo heeft het altijd gewerkt...*

Maar vind jij dat zelf ook en wil je dit ook altijd blijven doen?



# Waarom Persoonlijk Leiderschap?

## Interne dialoog

En dan is er ook nog de interne dialoog.

Onze omgeving en ervaringen in het leven hebben een flinke impact op onze eigen gedachten. Krijg je complimenten, dan geeft dat je vertrouwen. Maar andersom is ook het geval...

Blijven geloven in je eigen visie is de start van elke verandering. Dit vraagt om lef en Persoonlijk Leiderschap, want “wat je denkt ben jezelf” en ‘Ontwikkeling begint bij jezelf’.

*“Ieder heeft het vermogen om zijn eigen grenzen te verleggen”  
- Steven Covey -*



# Waarom Persoonlijk Leiderschap?

## Persoonlijk Leiderschap in een zakelijke context

Het is nog niet zo lang geleden dat Elon Musk met zijn Tesla werd verguisd. Hij werd gezien als een rare eend in de bijt en zeker niet serieus genomen door menig leidend autofabrikant. Vol geloof en vertrouwen ging Elon Musk door met zijn ontwikkeling van de volledige elektrische auto. Niet zonder slag of stoot, blijkt ook wel uit een recente krantenkop uit de Leeuwarder Courant met als pakkende titel “Elon Musk balanceerde met Tesla tien jaar lang op een dun koord”.

Tegenwoordig is dit wel anders en er verschijnen krantenkoppen met als titel “Niemand kan meer om Tesla heen”. De nu nog leidende auto industrie kijkt nu met angst naar de ontwikkelingen bij Tesla en probeert versneld aan te haken op deze toekomstige ontwikkelingen.

Het is goed om te weten dat echte vernieuwers uit een andere hoek komen dan we gewend zijn en hoe vaak worden deze nieuwkomers metaforisch niet beschouwd als het ‘zwarte schaap’?

Wie de nieuwe Kodak of Nokia zal zijn zullen we binnenkort weten.



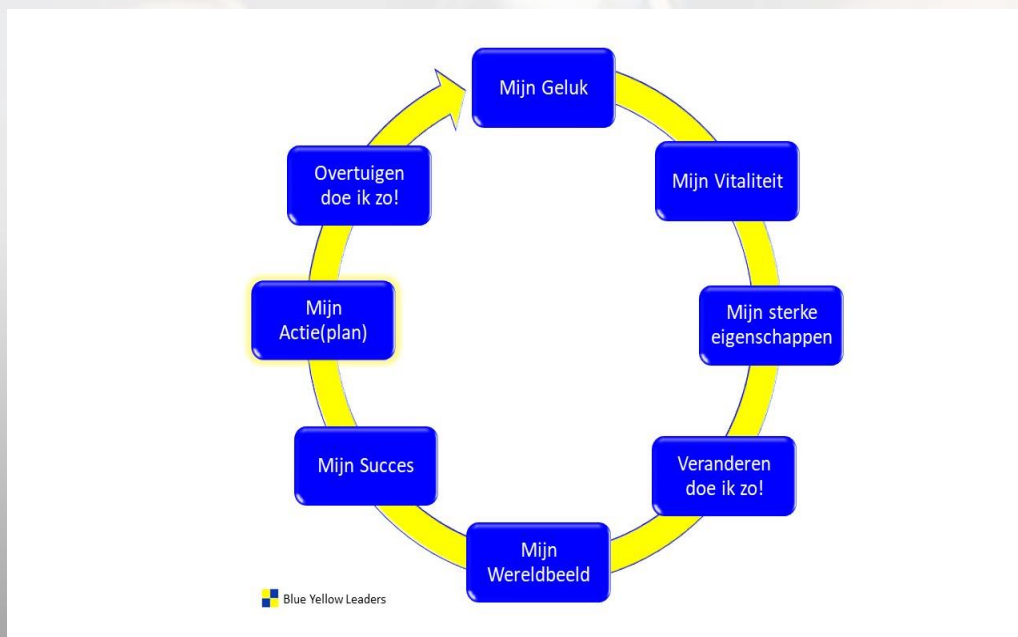


# Waarom Persoonlijk Leiderschap?

## Verleg je grenzen, versterk je Persoonlijk Leiderschap

Het ontwikkelen van je eigen leiderschap is echt persoonlijk en bovendien een echt ontwikkelproces. De gedachte dat je in één dag een uitstekende Persoonlijk Leider zult zijn, is dus een utopie. Het goede nieuws, iedereen kan werken aan haar / zijn Persoonlijk Leiderschap!

Vanuit verschillende invalshoeken kun je je Persoonlijk Leiderschap versterken. Wij behandelen 8 verschillende thema's met (wetenschappelijk) onderbouwde inzichten, oefeningen en reflecties om jouw empowerment te versterken. We zullen ze hier kort met je bespreken.



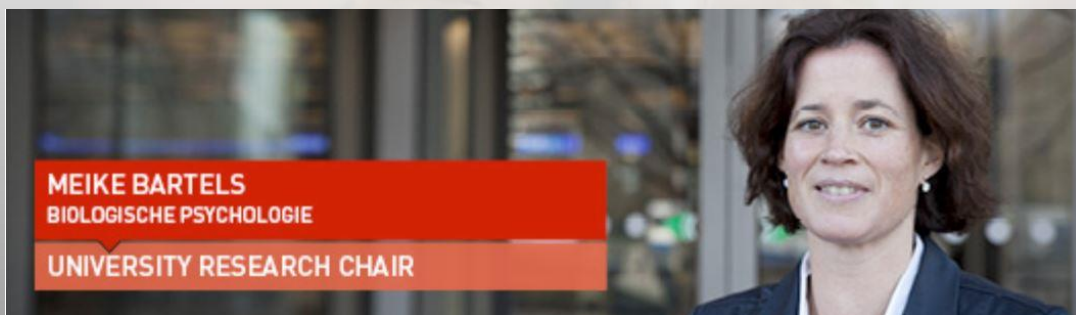
# Thema's Persoonlijk Leiderschap

## Geluk

Geluk willen we allemaal. Dat is ook de reden dat er heel veel boeken over zijn geschreven, films over zijn gemaakt en natuurlijk wordt bezongen. Het is een populair onderwerp, dus niet voor niks dat er ook wetenschappelijk onderzoek naar is gedaan.

Geluk is een subjectieve beleving. Heb hier zelf invloed op? Jazeker! Je hebt veel meer invloed op je eigen geluk dan je zelf wellicht denkt.

Bovendien is investeren in je eigen geluk niet alleen leuk, maar ook nog eens bijzonder lucratief. Gelukkige(re) mensen zijn namelijk bewezen productiever, creatiever en wendbaarder. Het mes snijdt dus aan twee kanten.



*“We kunnen echt leren van gelukkige mensen.”*

Bron: <https://www.vu.nl/nl/onderzoek/onderzoekers/university-research-chair/bartels>

# Thema's Persoonlijk Leiderschap

## Vitaliteit

Om te kunnen doen en te blijven doen wat jij graag wilt, zul je aandacht moeten hebben voor je vitaliteit.

Vitaliteit in de breedste zin gaat niet alleen over je fysieke gezondheid, gezonde voeding en bewegen, maar ook over je mentale gezondheid. Het zijn communicerend vaten, waarbij je mentale en fysieke gezondheid in goede conditie moeten zijn

Heel veel mensen leiden aan stress en burn-out klachten. Vaak wordt er pas actie ondernomen als het te laat is. Zonde natuurlijk... en al helemaal niet nodig als je eerder actie had ondernomen op (eigen) signalen. Vergelijk het met het olielampje op het dashboard van je auto. Als die knippert rijd je toch ook niet verder tot de motor in de soep draait. Aandacht en tijdig bewuste keuzes maken over je eigen (werkzame) leven is simpelweg essentieel om te kunnen (blijven) doen wat jij wilt.

Er zijn onnoemelijk veel adviezen, tips en richtlijnen als het gaat om bewegen. Gemiddeld wordt geadviseerd om meer dan 150 minuten matig intensieve inspanning te doen, verspreid over meerdere dagen in de week. Voorkom stilzitten.

Je kan hierbij bijvoorbeeld denken aan: neem vaker de trap, ga vaker wandelen, neem de fiets vaker in plaats van de auto etc. etc.



**Beweegrichtlijnen en alles over sport**

[www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl)

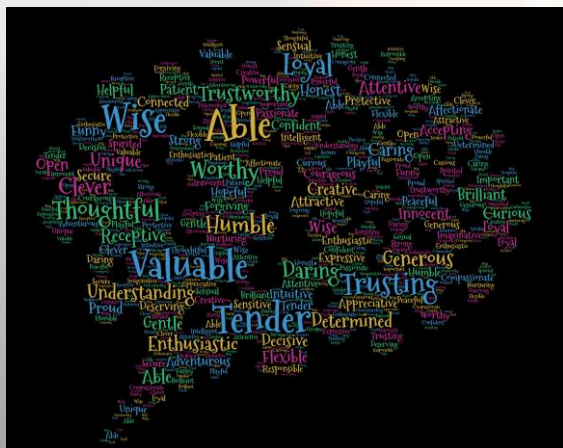
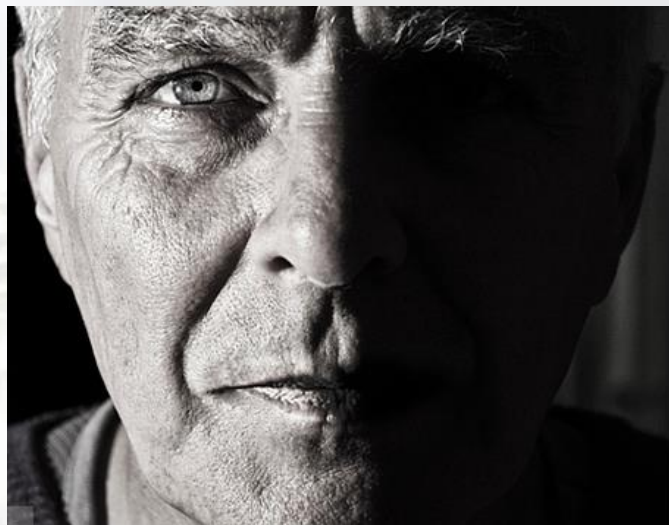


**Mentaal Vitaal**

# Thema's Persoonlijk Leiderschap

## Sterke eigenschappen

Ken jij je sterke en minder sterke eigenschappen? Meer inzicht in jezelf helpt je om de toekomst met meer vertrouwen en succes tegemoet te treden. Je karaktereigenschappen, je talenten en je drijfveren in kaart brengen is de eerste stap. De tweede stap is hier volledig op inzetten. Werken aan je sterke eigenschappen is motiverend en brengt je ook nog eens meer succes!



*“Bij beroepskeuzes spelen toeval, rolmodellen in je omgeving, aanleg, belangstelling en ervaring mee, en al die factoren hangen samen.”*

- Dick Swaab - De bekendste neurobioloog van Nederland en omstreken

# Thema's Persoonlijk Leiderschap

## Veranderen

Er is niks permanenter dan verandering. Toch hebben wij mensen moeite met verandering. Veranderen doen we eigenlijk pas als de noodzaak het hoogst is. Tot die tijd wachten we rustig af, steken we onze kop in het zand, of verzinnen allerlei redenen om vooral te blijven doen wat we altijd deden.



Veranderen is altijd actueel. Simpelweg omdat veranderingen zich altijd voordoen, alleen in een ander tijdgeest. Persoonlijke groei en vernieuwing zijn simpelweg nodig om mee te blijven bewegen bij de vooruitgang... Hoe je deze vooruitgang beleeft is daarbij minder relevant, hoe je hiermee om gaat des te meer.

Tijdige meebewegen en voorop lopen zorgt er voor dat jij niet de nieuwe Kodak wordt...

Kodak was ooit bekend om de analoge filmrolletjes. Bij de opkomst van de digitale fotografie speelde Kodak te laat in op de ontwikkelingen en verloor de strijd.



Meer inzicht krijgen in het menselijk brein en leren om verandering te omarmen helpt je naar een nieuwe veranderingsgezinde mindset. Hiermee ben jij (nog) strijdvaardig(er) en klaar voor de toekomst.

# Thema's Persoonlijk Leiderschap

## Wereldbeeld

Verbreed je horizon, want er is meer dan je nu ziet. Ondanks dat we meer impulsen per dag op ons afgevuurd krijgen dan een Neanderthaler in zijn hele leven, zien we lang niet alles. Bovendien is het waarnemingsvermogen van mensen beperkt en wat we zien, zien wij ook nog eens door een gekleurde bril.



We worden elke dag beïnvloed en verleid, waardoor we een bepaalde richting worden opgestuurd. Meer inzichten in je (beperkte) wereldbeeld helpt je om autonomer te leven en bewustere keuzes te maken. Heel erg bevrijdend!

### SPAM FILTER

- ❖ Ons brein werkt als een spam filter
- ❖ We onthouden 1 op de 100 stuks informatie
- ❖ Restjes worden weg gefilterd
- ❖ Neurale filter werkt niet optimaal
- ❖ We onthouden alleen waarvoor we geprogrammeerd zijn
- ❖ We missen heel veel belangrijke informatie
- ❖ We nemen de wereld dus maar beperkt waar



*Bron: Shawn Achor MA, happiness researcher*

# Thema's Persoonlijk Leiderschap

## Succes

Er wordt gezegd dat succes een keuze is. Hoe dit succes er uit moet zien, hangt helemaal af van jouw ambities.

Hiermee is succes dus per definitie een subjectief begrip.

Jij bepaalt en niemand anders! Maar hoe kun je deze keuzes tot een succes brengen?

Gelukkig zijn er meer wegen die naar Rome leiden. Bij deze ontdekkingsstocht kom je langs kruispunten die iedere succesvolle ontdekkingsreiziger in ieder geval aan doet.



Je hebt al kunnen lezen dat je succes onder andere wordt bepaald door de mate van jouw geluk en de inzet van je sterke eigenschappen. Er zijn meer factoren die jouw succes bepalen. Er is langdurig onderzoek naar gedaan en in dit thema krijg je alle ingrediënten aangereikt en leer je er mee werken. Sociale elementen en mentale kracht spelen in ieder geval een belangrijke rol.

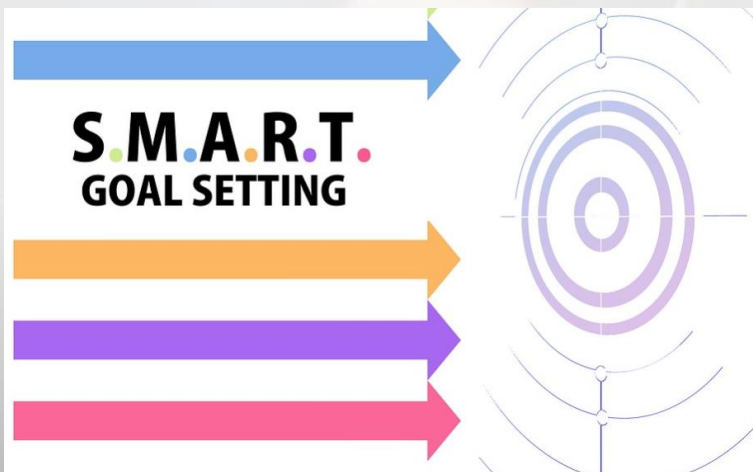
# Thema's Persoonlijk Leiderschap

## Actieplan

Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen leven en niemand anders.  
Jij bent dus je eigen regisseur. Als regisseur stel je je proactief en ondernemend op.  
Je hebt invloed op wat jij wilt bereiken!

Jezelf doelen stellen is belangrijk om je eigen leven te regisseren.  
Maar maak er niet teveel, want daarmee is de kans op verzanding te groot.  
Breng daarom focus aan door duidelijke prioriteiten te stellen.

Welke doelen zijn voor jou dit komend jaar het belangrijkste? Formuleer elke doel S.M.A.R.T.



- ❖ Specifiek
- ❖ Meetbaar
- ❖ Acceptabel
- ❖ Realistisch
- ❖ Tijdgebonden



# Thema's Persoonlijk Leiderschap

## Overtuigen

Inmiddels ben jij overtuigd van jouw plannen en ideeën. Nu de ander(en) nog. Natuurlijk moet je dicht bij jezelf, je product of dienst blijven. Authenticiteit is een groot goed. Inzichten uit de (gedrag)psychologie helpen je om jezelf, je producten en diensten verder zichtbaar te maken.

Er zijn verschillende methodieken die we toe kunnen passen, waaronder die van dokter Robert Cialdini.

- ❖ *Wederkerigheid (Jij doet iets voor mij en ik iets voor jou)*
- ❖ *Schaarste ( Er zijn maar een paar plaatsen beschikbaar)*
- ❖ *Consistentie (Doe wat je zegt en zeg wat je doet)*
- ❖ *Sociaal Bewijs (Als hij of zij het heeft, wil ik het ook)*
- ❖ *Sympathie (Gunfactor; ik mag hem of haar graag)*
- ❖ *Autoriteit (Er wordt geluisterd naar experts)*

Daarnaast kan je ook gebruik maken van het Meta-model vanuit NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren). Dit is een communicatiemodel.

Een externe gebeurtenis gaat door onze filters heen (weglaten, vervormen, generaliseren). Op basis van tijd, taal, herinneringen, beslissingen, waarden/overtuigingen, houding wordt er een interne voorstelling van gemaakt (in ons hoofd). Deze bepaalt uiteindelijk de stemming en houding.

# Verdieping en Verbreding

We hebben je in dit E-Book de eerste beginselen van Persoonlijk Leiderschap laten zien. Misschien is de behoefte aan Persoonlijk Leiderschap in deze periode wel sterker dan ooit.

Wat je hier hebt gelezen is nog maar een zeer kleine afspiegeling van wat alle 8 onderwerpen inhouden. In het complete programma gaan we veel dieper op de materie in en wordt dit ondersteund door actieve oefeningen.

Hoe kunnen wij jou daarbij helpen?

- ❖ Toegang tot het online leerprogramma Persoonlijk Leiderschap. Voor € 182,50 (inclusief BTW) heb je 6 maanden toegang tot de online omgeving;
- ❖ Telefonische of online sessies (eerste 15 minuten zijn gratis);
- ❖ We gaan afhankelijk van de Corona-maatregelen gratis Webinars geven om je persoonlijk meer kennis te laten maken met Mentaal Vitaal en Persoonlijk Leiderschap;
- ❖ We gaan onder voorbehoud al een aantal bijeenkomsten plannen in de post-corona periode. Wanneer dat is weten we niet exact natuurlijk, maar we plannen in juni al een aantal in. Je moet hierbij o.a. denken aan workshops, open trainingen, 1-op-1 sessies, retreats op Vlieland.

Ben je geïnteresseerd? Je kan ons op verschillende manieren bereiken:

- ❖ Via het contactformulier op [www.progressio-trainingencoaching.nl](http://www.progressio-trainingencoaching.nl)
- ❖ Een e-mail naar [office@progressio-trainingencoaching.nl](mailto:office@progressio-trainingencoaching.nl)
- ❖ Een Facebookbericht: <https://www.facebook.com/progressiocoaching>
- ❖ Een Instagrambericht: <https://www.instagram.com/progressio19/>
- ❖ Maar een beller is sneller op 058-2600400

We hopen dat je geïnspireerd en gemotiveerd bent om aan te haken en je Mentaal Vitaler te voelen.

Met warme groet,  
Erik Eerhart  
Trainer/Coach/Inspirator/Motivator



Mentaal Vitaal