Landelijke vereniging van Artsen in Dienstverband

Veerkracht met regie

persoonlijk leiderschap voor de bedrijfsarts
Op koers blijven in gesprekken, verwachtingen hanteren en professioneel positioneren

Mascha de Ridder & Remco Heukels

Disclosure belangen sprekers

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven invullen	(Werkzaam bij …)
• Sponsoring en onderzoeksgelden • Adviseurschappen en honorarium incl. sprekersvergoedingen >€ 500 • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk …..	• Honorarium via LAD • Beiden ook zelfstandig werkzaam: • Mascha de Ridder Training & Coaching • Remco Heukels Teamcoaching & training • Teamcoaching via www.tweedevak.nl

Wat we in 4 stappen in 50 minuten doen

Van automatische reactie naar bewuste regie

1 **Onder druk**

Wat gebeurt er met je in een spannend gesprek?

2 **OVK**

Terug naar je Volwassene als innerlijke regieplek.

3 **OK–OK**

Jezelf én de ander serieus blijven nemen.

4 **Oefenen**

Eén terugkeerzin kiezen voor je eigen praktijk.

Veerkracht:
waar verlies jij onder druk je professionele vrijheid en hoe kom je terug?

Kies één werksituatie

Een recent moment waarop je spanning voelde en je niet helemaal reageerde zoals je wilde

Noteer kort

1. Wat gebeurde er?
2. Wat raakte jou?
3. Wat deed jij automatisch?
4. Wat was het effect?

Voorbeelden

- Niet gehoord worden in overleg
- Druk vanuit werknemer, werkgever of systeem
- Onduidelijke verwachtingen of rolverwarring
- Te veel verantwoordelijkheid zonder mandaat
- Botsing met collega of leidinggevende

Hou deze situatie erbij tijdens de workshop.

OVK: terug naar je Volwassene

Drie standen in contact — geen types, maar reacties waar je in en uit beweegt

Volwassene

Ik neem waar.
Ik orden.
Ik stel vragen.
Ik kies mijn volgende stap.

Ouder

Ik ga sturen.
Ik ga corrigeren.
Ik ga zorgen of overnemen.
Ik vul in voor de ander.

Kind

Ik ga aanpassen.
Ik ga in verzet.
Ik slik iets in.
Ik trek me terug.

Regievraag: wie zit er nu aan het stuur?

Vrij bewerkt naar werkmateriaal van Margit Sleeuwenhoek

Hoe merk je dat je uit je Volwassene schiet?

Ouder onder druk

Ik ga harder sturen.
Ik vul in voor de ander.
Ik ga overtuigen of corrigeren.
Ik neem het over.

Binnenzin: “Ik zie het beter.”

Volwassene met regie

Ik vertraag even.
Ik check feiten en rol.
Ik stel een vraag.
Ik maak een keuze expliciet.

Binnenzin: “Wat is hier nodig?”

Kind onder druk

Ik word stil of voorzichtig.
Ik pas me te veel aan.
Ik ga in verzet.
Ik trek me innerlijk terug.

Binnenzin: “Dit voelt onveilig.”

Gebruik het model niet om jezelf te beoordelen, maar om sneller te schakelen.

Korte oefening OVK

Herken waar je onder druk uit reageert

1. Ouder

- Waar merkte ik mijn Ouder?
- Werd ik normerend, begrenzend, zorgend of corrigerend?

2. Kind

- Waar merkte ik mijn Kind?
- Werd ik onzeker, aangepast, boos, teruggetrokken of geraakt?

3. Volwassene

- Wat had mijn Volwassene kunnen zeggen of doen om regie te houden?
- Welke vraag, grens of keuze was helpend geweest?

Eerst 1 minuut individueel. Daarna 2 minuten kort uitwisselen met je buur.

OK–OK onder spanning
Hoe kijk jij naar jezelf en de ander?

Jij bent OK

Ik ben niet OK / jij bent OK

Gedachte: “Ik schiet tekort”

Stressbeweging: Inhouden

Risico: onzichtbaar worden

Ik ben OK / jij bent OK

Gedachte: “We zijn gelijkwaardig en hebben elkaar nodig”

Typisch: afstemmen, luisteren, delen, afspreken

Basispositie: Volwassene ↔ Volwassene

Ik ben niet OK

Ik ben OK

Ik ben niet OK / jij bent niet OK

Gedachte: “Het heeft toch allemaal geen zin”

Stressbeweging: Afhaken

Risico: verlamming, cynisme

Ik ben OK / jij bent niet OK

Gedachte: “Ik weet het beter, jij schiet tekort”

Stressbeweging: Duwen of overnemen

Risico: conflicten, verbinding verliezen

Jij bent niet OK

Vrij bewerkt naar werkmateriaal van Margit Sleeuwenhoek

Drie stressbewegingen onder druk

Inhouden

Je maakt jezelf kleiner.
Je zegt minder dan je denkt.
Je wacht, slikt of past je aan.

Prijs: je wordt onzichtbaar.

Duwen

Je maakt jezelf groter.
Je gaat harder sturen.
Je gaat uitleggen of overtuigen.
Je neemt het over.

Prijs: de ander haakt af.

Afhaken

Je stapt innerlijk uit.
Je relativeert.
Je wordt cynisch.
Je denkt: laat maar.

Prijs: er komt geen echt contact.

Veerkracht = sneller herkennen waar je zit, en eerder terug naar OK–OK.

Van trigger naar keuze

Het kleine moment waarin regie ontstaat

Trigger

Iemand zet druk.

Iemand vraagt iets onmogelijks.

Iemand raakt een gevoelige snaar.

Automatische reactie

Je gaat duwen.

Je gaat inhouden.

Je gaat afhaken.

Keuzemoment

Je merkt: wacht.

Ik schiet uit mijn Volwassene.

Ik kan mijn volgende zin kiezen.

Terugschakelen

Je gebruikt een vraag.

Je zet een grens.

Je gebruikt een terugkeerzin.

Regie zit niet vóór de spanning, maar ín het moment dat je jezelf betrapt.

Reflectie: jouw stressbeweging

Duwen, inhouden of afhaken?

Kijk naar je eigen situatie

Wat doe jij meestal onder druk?
Ga je eerder duwen?
Ga je eerder inhouden?
Of haak je eerder af?
Verschilt dit per gesprekspartner?

Schrijf twee zinnen op

“Onder druk heb ik de neiging om …”

Hou het klein en concreet.

Terugkeerzinnen naar Volwassene en OK–OK

Kort, concreet, hardop bruikbaar

Als ik ga duwen

“Wacht, ik merk dat ik ga duwen.”

“Even terug: wat proberen we samen te bereiken?”

“Wat is nu de kernvraag?”

Als ik ga inhouden

“Ik merk dat ik stil word, maar ik wil dit wel zeggen.”

“Ik heb even nodig om mijn afweging helder neer te zetten.”

Als ik ga afhaken

“Ik merk dat ik afstand neem.”

“Wat is één kleine stap die nu wél helpt?”

“Wat moeten we minimaal helder krijgen?”

Algemene OK–OK vraag:

“Wat is van jou, wat is van mij, en wat moeten we samen helder krijgen?”

Oefening terugkeerzin

Eén zin die je echt zou kunnen zeggen

1. Kies je situatie

Neem één gesprek waarin je jezelf soms verliest.

Welke beweging herken je: duwen, inhouden of afhaken?

2. Kies je zin

Pak één terugkeerzin die bij jou past.

Niet de mooiste zin.

Een zin die geloofwaardig is in jouw mond.

3. Zeg hem hardop

Zeg de zin één keer tegen je buur.

Alleen de zin.

Niet het hele verhaal eromheen.

Onder druk heb je geen heel verhaal nodig.
Eén goede zin is voldoende.

Meenemen naar morgen

Eén concrete beweging, niet vijf inzichten

Vul voor jezelf aan

Mijn eerste signaal onder druk is:

Mijn voorkeursbeweging is:

Mijn terugkeerzin wordt:

Laatste check

Wat is mijn rol?
Wat is hier de vraag?
Wat is van mij en wat niet?
Welke zin helpt mij om weer regie te nemen?

Veerkracht is niet onaangedaan blijven.
Veerkracht is sneller terugkeren naar je professionele positie.

Remco Heukels

Mascha de Ridder

Landelijke vereniging van Artsen in Dienstverband

2 daagse training:
Effectief samenwerken en beïnvloeden voor artsen in dienstverband: