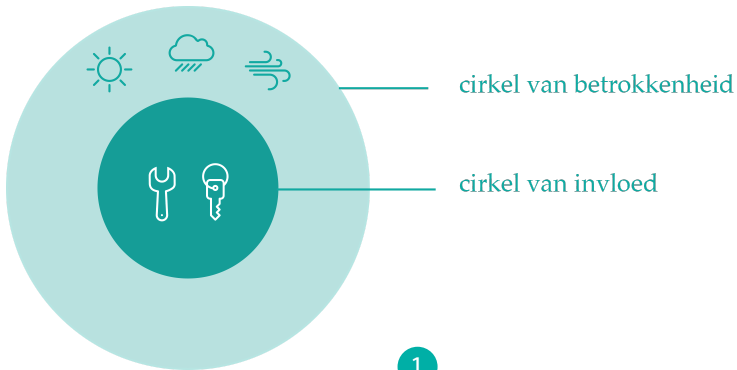


INVLOED VERSUS BETROKKENHEID



1

Noteer je vraag/probleem/belofte bovenaan het blad.

2

Teken 2 cirkels op een blad papier.

Een buitencirkel: cirkel van betrokkenheid.

Een binnencirkel: cirkel van invloed.

Een goeie tip is om voor de buitencirkel een rode stifft (stop, blijf hieruit) en voor de binnencirkel een groene stifft (start, doe) te gebruiken.

3

Benoem wat je frustreert, doet, zegt, meemaakt,... en breng het onder in de juiste cirkel.

Kan je het beïnvloeden: Plaats het in de binnenste cirkel

Kan je het niet beïnvloeden: Plaats het in de buitenste cirkel

4

Evalueer nu wat er in welke cirkel staat. Wat valt je op? Welk gevoel geeft je dat? Hoe zou je je cirkel van invloed kunnen uitbreiden?

5

Bepaal op basis van je observaties enkele acties voor de komende week:

Stop met minstens 2 acties die geen effect hebben.

Start met 2 acties die in jouw invloedssfeer liggen maar nog niet benut hebt.

6

Roep een hulplijn in zoals je partner, collega of leidinggevende als je er niet uitgeraakt.