

Rubrieken

Home

Nieuws

Artikelen

Weblog

Video

Beurs

Vaknieuws

Checklists

Tests & Tools

Contracten

Vacatures

Master/MBA

Opleidingen

Boeken

Autonieuws

Kaarten

Links

Reacties

Management

Algemeen

Commercieel

Financieel

HRM

ICT

Consultancy

Carrière

Lifestyle

Netwerken

Info

NIEUWS >>

Ben Tiggelaar inspireert tot dromen, durven en vooral doen

12 januari 2011 - **U weet wat u wilt, maar dreigt nu alweer te blijven hangen in die goede voornemens? U bent niet de enige gezien de opkomst van het publieksseminar Dromen Durven Doen van Ben Tiggelaar dat op 8 januari georganiseerd werd door [Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum](#), [Buro van Oranje](#) en [Ben Tiggelaar](#).**



Bent u er klaar voor uw voornemens in de praktijk te brengen?

Een beter moment voor een dergelijke bijeenkomst was niet denkbaar: de goede voornemens liggen ieder nog vers in het geheugen. Maar ja, zoals dat nu eenmaal gaat, is de kans levensgroot aanwezig dat veel daarvan in het stadium van mooie intenties blijven hangen, helemaal als ze omschreven zijn in vage termen. Ben Tiggelaar inspireerde tijdens een wervelende show vol beeld, geluid en interactieve actie, een uitverkocht Beatrix theater ook tot de volgende twee stappen: durven maar vooral ook doen.

Veranderen begint met gedrag

De kern van zijn boodschap: verandermanagement – zowel op

ADVERTORIAL >>

'Sneltraining' Spreken in het openbaar

Een unieke sneltraining, anders dan andere en met stip de beste op dit gebied in Nederland. De methode Mind Tuning van Pieter Frijters is vernieuwend en staat garant voor succes. Bel voor meer informatie 0182 631 232 of surf naar www.spreek.nl.

>> [Lees verder](#)



Spreken als Pieter Frijters? Bel 0182 612 345 om uw plek te reserveren of kijk op www.spreek.nl.



Afvallen in 2011? Slimming Drops: de afslankensatie uit Hollywood. Snel resultaat.



Meer dan 100 gratis checklists voor ondernemers. Op [Brisk Magazine](#), internetmagazine voor ondernemers.

REACTIES >>

- >> Blackberry risico voor bedrijf (1)
- >> Zeven manieren waarop de baas (goede) medewerkers

[Nieuwsbrief](#)[RSS](#)[Contact](#)[Colofon](#)[Privacy](#)[Adverteren](#)[Instellen](#)[Als startpagina](#)[Als favoriet](#)

persoonlijk als organisatieniveau - is mooi, is noodzakelijk, maar een nieuwe strategie zal nooit zijn vruchten afwerpen als het gedrag van de betrokkenen niet mee verandert. En daar zit hem nu net de crux: maar liefst 95 procent van ons gedrag is onbewust. Vooral in mindere tijden, in tijden van stress, als het thuis niet zo lekker loopt, als de file weer eens oneindig was, vallen we razendsnel terug in onze oude gewoontes. In gedrag dat we aangeleerd hebben en vrijwel automatisch vertonen maar dat lang niet altijd productief is. We klampen ons vast aan wat we hebben want de angst om te verliezen is maar liefst drie keer zo sterk als onze wil om succesvol te zijn. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat mensen graag 100 meter rennen om 100 euro te verdienen, maar zelfs veel verder om de 100 euro te behouden die ze al hebben.

Emotiemanagement

Juist omdat we zo bang zijn te verliezen – tegen alle ratio in want iedereen heeft wel eens ervaren dat grootse dingen ontstaan door wél te veranderen en bijvoorbeeld een baan of relatie vaarwel te zeggen – is de kans op terugval zo groot. Mensen zijn gewoontedieren en houden niet van veranderen, zelfs niet als we heel goed weten dat alleen veranderen tot groei en succes leidt. Veranderen betekent kiezen en kiezen betekent loslaten. Gelukkig is de kans op terugval in oude patronen te reduceren. Met emotiemanagement. Dit werkt op vier niveaus:

1. Bewegen

Door activerende bewegingen te maken (springen, met uw armen zwaaien) en door te glimlachen stuurt u het signaal naar uw hersenen dat u zich goed voelt. Andersom kunt u rustgevende bewegingen uitvoeren om de stress te verjagen.

2. Denken

Door andere dingen te denken, gaat u zich anders voelen. Haal bijvoorbeeld mooie herinneringen op als u zich onzeker of gespannen voelt, denk bewust aan dingen die u kracht geven (momenten waarop u uw talenten optimaal inzet en daar positieve reacties op kreeg), provoceer uzelf ('geef dan maar op, slappeling!') of de aloude truc waarbij u zich voorstelt dat uw toehoorders gekleed zijn in rare pakjes of helemaal niet. Bedenk een beeld dat u door moeilijke momenten kan slepen. Oefen erin dit op te roepen en op een gegeven moment gaat het vanzelf.

3. Praten

wegpest (10)

- » Nog niet gerekruteerd via sociale media? U bent niet de enige (4)
- » Mannen schuldig aan lagere ambitie vrouwen (1)
- » Marketeers optimistisch op DDMA/DeMeter nieuwjaarsborrel (1)
- » Zo houdt u uw goede voornemens vol (1)
- » Gaat de Chinese managementstijl de wereld veroveren? (3)

BEURS »

AEX index : 358.30 0 %

Stijgers			Dalers		
Spyker cars	6.05	33.6 %	Antonov	0.15	-6.3 %
Qurius	0.33	10 %	Pharming gro	0.2	0 %
ASM internat	27.33	5.2 %	Homburg INVe	3.33	-0.9 %

- » Nederlandse inflatie in december op 1,9 procent
- » Nederlandse inkoopmanagersindex op hoogste stand
- » Nederlandse banken mogen obligaties vervroegd aflossen

[MEER BEURS](#)

VAKNIEUWS »

- » Overheid bouwt nieuw functiegebouw voor rijksambtenaren
- » Coaching door ANWB-manager helpt autowasbedrijf van Gül op weg
- » PQR vernieuwt ICT Brabants historisch archief
- » Topmannen hebben generieke kenmerken en loopbaanpaden gemeen
- » `Leden Europese Rekenkamer saboteerden toezicht`

[MEER VAKNIEUWS](#)

Denk in dit kader aan de yells die bepaalde sportteams of verkopers uiten om zichzelf op te peppen en de teamspirit te versterken. Dit kunt u ook doen als u alleen bent en uzelf op deze manier aanmoedigen. Hardop stop zeggen werkt effectief tegen piekeren. U kunt een kort en krachtig motto voor uzelf verzinnen dat u paar keer zo hard mogelijk uitspreekt als u dreigt terug te vallen in onproductief gedrag.

4. De context veranderen

Staat u vaak in de file en is er geen mogelijkheid dat te veranderen? Maak van uw auto dan een ultieme relaxplek (of werkplek)! Op weg naar een moeilijk gesprek? Zet muziek op waarvan u vrolijk en actief wordt. Wilt u ontspannen aankomen? Kies dan voor een nummer dat u gegarandeerd rustig maakt. Hang eventueel reminders aan uw muur zodat uw hele omgeving u herinnert aan de gewenste verandering.

Praktijktest

Dat deze technieken inderdaad werken, ontdekten de seminarbezoekers aan den lijve. Na bovenstaande tips een voor een te hebben getest en in de praktijk te hebben gebracht was iedereen er helemaal klaar voor om dat ene telefoontje te plegen waarmee al veel te lang gewacht was. Bijvoorbeeld om iemand te bedanken of om eindelijk die afspraak met die goede vriendin te maken die allang geleden gemaakt had moeten zijn. Drie minuten lang was er opvallend veel telefoon- en sms-verkeer waar te nemen vanuit hartje Utrecht.

Mislukken bestaat niet

Nog een paar waarheden als een koe die deze middag weer eens effectief onder de aandacht werden gebracht:

- Leren doe je alleen door te doen.
- Zekerheden komen pas na acties.
- Wie niet verandert, groeit ook niet.

Dus: pas als u iets hebt gedaan, weet u of het voor u werkt. Zie eventueel falen dan ook niet als een mislukking die veel tijd in beslag naam maar als het leermoment dat die ervaring is.

Experiment

Wat kan helpen, vooral als u binnen uw organisatie een verandering door wilt voeren, is om de verandering een experiment te noemen, en de tijd die ervoor staat in kleine periodes op te delen. Vergelijk maar eens hoe uw team reageert als u zegt: 'we gaan een verandering doorvoeren

Praktijk voor Homeopathie www.evandam.nl

Homeopathiepraktijk E. van Dam Valburg (nabij Elst-GLD) Overbetuwe

TOP 10 »

- » Tien tips om van uw baan uw droombaan te maken
- » Tips om uw doelstellingen dit jaar wel te halen
- » Gaat de Chinese managementstijl de wereld veroveren?
- » Nog niet gerekruteerd via sociale media? U bent niet de enige
- » Niek Hoek (Delta Lloyd) Topman van het Jaar 2010
- » `Het Nieuwe Werken zet ontwikkeling kantoren op z`n kop`
- » Negen tips voor een voorspoedig nieuwjaar
- » Drie online marketing trends voor 2011
- » Acht tips om te bepalen of u voor zichzelf moet beginnen
- » Nederlandse CEO verdient meer dan Amerikaanse

[MEER TOP 10](#)

BOEKENNIEUWS »

Macht & invloed

Hoe verweert u zich tegen de trucjes van uw collega's?

Hoe zorgt u voor die verdiende promotie?

Hoe krijgt u steun voor uw plannen?

» [Lees verder](#)



die we vervolgens twee jaar volhouden' of als u daarentegen aankondigt: 'we gaan dit en dit drie maanden lang proberen'.

Visualiseren

Visualiseren bleek ook deze zaterdag weer een krachtig mechanisme. Wie een duidelijk beeld heeft van de uitkomsten van zijn dromen, inclusief de bijbehorende gevoelens die dan ervaren worden, zal deze significant vaker waar zien worden. Geloof u niet in de kracht van visualisatie? Probeer deze oefening maar eens: stel u zo levendig en gedetailleerd mogelijk voor dat u uw doelen daadwerkelijk bereikt, dat u doet wat u zich op 1 januari voorgenomen hebt. Hoe voelt u zich dan over vijf jaar? En visualiseer nu eens hoe u zich zult voelen als u niets doet om uw doelen na te streven en alles laat zoals het is. Hoe voelt u zich dan over al die jaren? Juist.

De eerste stap

Nog zo'n cliché en dus net zo waar: elke verandering, elk succes, begint met die beroemde eerste stap. Is zelfs die te groot? Maak er dan een halve stap van, raadt Tiggelaar aan. En beloon die stap vervolgens in plaats van alleen het resultaat. Resultaat kan lang op zich laten wachten en mensen gaan nu eenmaal voor instant geluk. Maak daarom het veranderen an sich leuk. Als manager kunt u ermee beginnen door uw team uit te laten spreken wat de verandering moet zijn, welke gedragsveranderingen daar bij komen kijken, het gewenste gedrag concreet te benoemen en dit gedrag vervolgens te belonen.

Bestel het boek

Wilt u ook veranderen, weet u al welke richting u op wilt (dat is essentieel in dit geval!) en nu nog uw dromen durven doen? Lees de bestseller [Dromen Durven Doen](#) van Ben Tiggelaar die niet alleen boordevol handige tips staat maar u tevens de handvaten biedt om met die vijf procent van uw bewust gestuurde gedrag van veranderen een (onbewuste) gewoonte te maken. Als u al het een en ander weet van gedragsverandering zult u niets nieuws leren, maar deze kennis wel weer even op een inspirerende manier gepresenteerd krijgen en vooral gemotiveerd raken om die in de praktijk te brengen. Gedragsverandering is tenslotte een kwestie van doen.

» [Doorsturen](#) » [Reageer](#) » [Nieuwsbrief](#) »     

MEER BOEKEN

VACATURES »

Vestigingsmanager (32 tot 40 uur)

Matchpartner werving en selectie, Den Haag

Manager Uitzendbureau (32 tot 40 uur)

Matchpartner werving en selectie, Den Haag

MEER VACATURES

REACTIES »

Er zijn nog geen reacties.

REAGEREN

Naam:

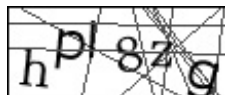
Emailadres:

URL: (niet verplicht) http://

Reactie/Opmerking:

Ik wil bericht per e-mail ontvangen als er meer reacties op dit artikel verschijnen.

Als extra controle, om er zeker van te zijn dat dit een handmatige reactie is, typ onderstaande code over in het tekstveld ernaast.



REAGEREN

» **Rubrieken**

| Home

» **Management**

| Tests & Tools

| Algemeen

| Netwerken

» **Info**

| Nieuwsbrief

» **Instellen**

| Als startpagina

» **Mijn Account**

| Inloggen

Nieuws
Artikelen
Weblog
Video
Beurs
Vaknieuws
Checklists

Contracten
Vacatures
Master/MBA
Opleidingen
Boeken
Autonieuws
Kaarten

Commercieel
Financieel
HRM
ICT
Consultancy
Carrière
Lifestyle

RSS
Contact
Colofon
Privacy
Adverteren

Als favoriet