

10 jaar PM Netwerk



Vier je vak!

Het doorbreken van jouw Pleaser gedrag

MO

Medisch Ondernemen

Het platform voor eerstelijns zorgprofessionals

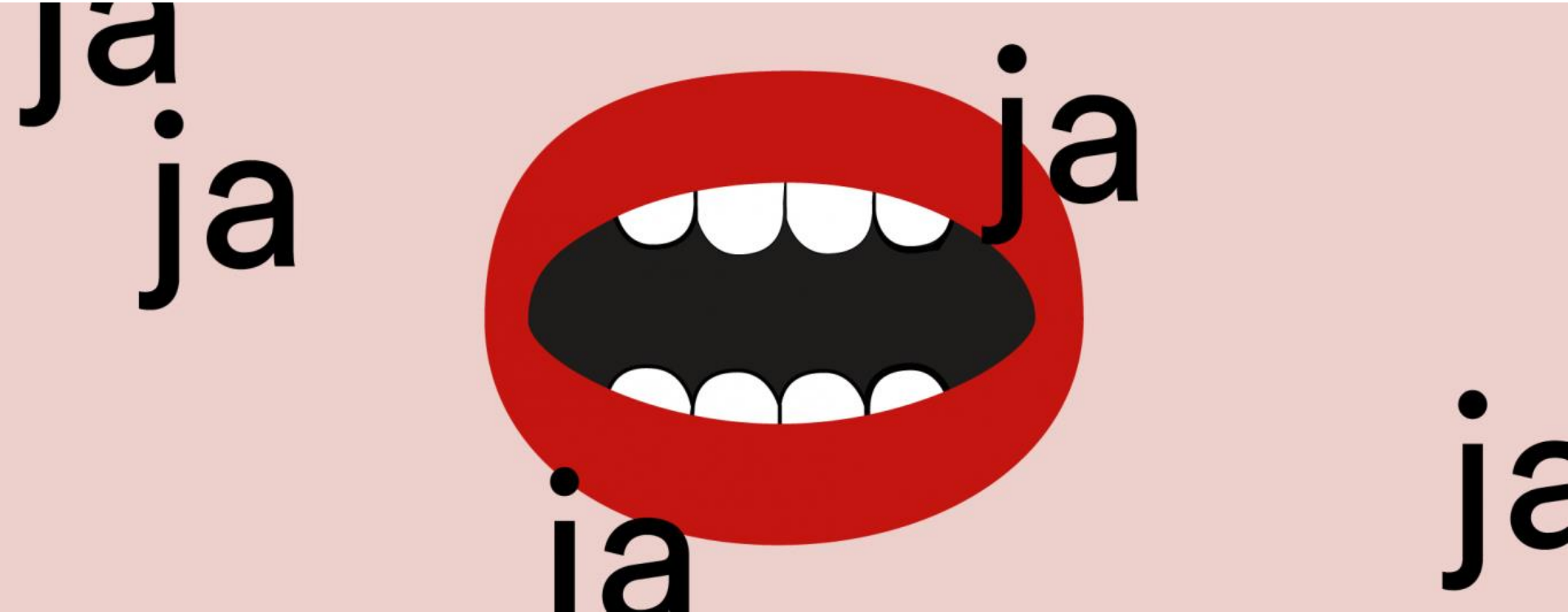
Charlotte
van
den **Wall Bake**

COACHING

Testje...

- Je zegt heel vaak 'tuurlijk' of 'is goed'
- Je bent heel goed in 'sorry' zeggen
- Je luistert altijd naar het wel en wee van iedereen
- Je vindt het lastig om om hulp te vragen
- Je zegt niet snel wat je werkelijk denkt
- Je hebt een hekel aan conflicten
- Je wil graag aardig gevonden worden
- Je hebt jezelf onmisbaar gemaakt
- ...
- ...

Conclusie....



FOKKE & SUKKE

ZIJN GRAAG BEHULPZAAM

ZEG, WE MOETEN TOCH
LANGS DE KAMPWINKEL, ZULLEN
WE NOG CONDOOMS VOOR JULLIE
MEEBRENGEN?



www.foksuk.nl

Charlotte
van
den **Wall Bake**
COACHING

Wat is pleasen?

De ander altijd in het middelpunt zetten

MAAR

Hiermee

- Verloochen je jezelf
- Kost je enorm veel energie
- Ga je constant over je grenzen heen
- Geeft stress
- Brengt je meer werk dan nodig

Wat levert pleasen op?

Je denkt: waardering en aandacht

MAAR dat krijg je niet

Je denkt dat je de ander een plezier doet,
maar op de lange termijn is dat niet waar,
omdat je niet krijgt wat je echt wilt.

i can't tell you
the key to success,
but the key to failure is
trying to please everyone.

ed sheeran

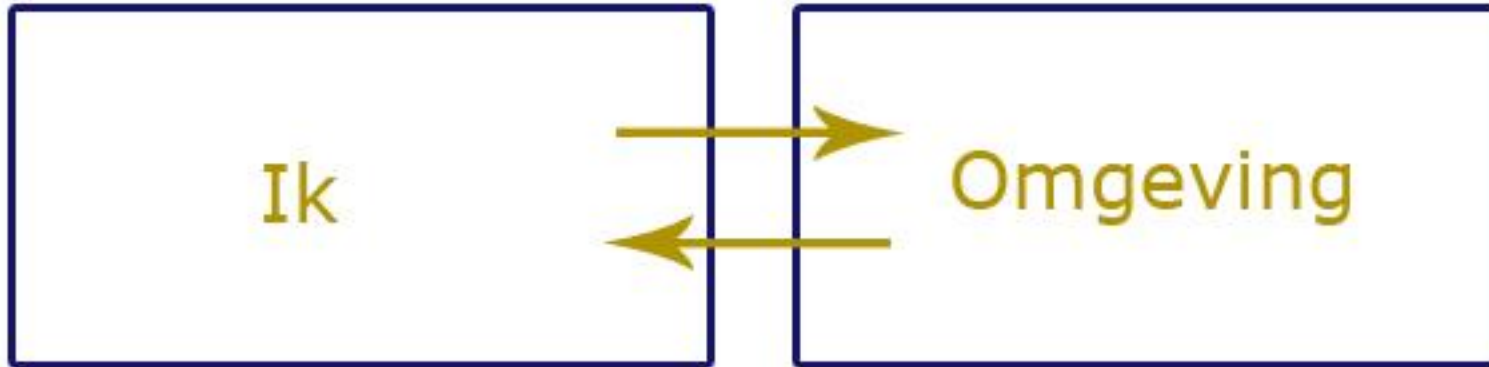
Kom
op voor
Jezelf



”

Niet alles wat ik kan moet

Geven en ontvangen is in balans



Hoe kun je stoppen met pleasen?

1. Erken welke reden je hebt voor je please-gedrag,
Dan pas kun je er mee aan de slag om voor jezelf
te kiezen

Voorbeeld: gevoel van afwijzing, verlies van controle

Hoe kun je stoppen met pleasen?

1. Erken welke reden je hebt voor je please-gedrag.
2. Bepaal wat voor jou belangrijk is
Dus zorg dat jezelf bepaalt wat je wel of niet doet en ervoor zorgt dat je daar een goed gevoel bij hebt.

Spreek zinnen uit als: ik wil, ik doe...

Hoe kun je stoppen met pleasen?

1. Erken welke reden je hebt voor je please-gedrag.
2. Bepaal wat voor jou belangrijk is.
3. Leer 'nee' zeggen
 - Let op hoe anderen 'nee zeggen' en wanneer en vooral wat het effect is voor hen en voor degene die een verzoek doet.
 - Denk na over wat op jouw bord hoort op je werk en filter dan de verzoeken en vragen van je collega's.
 - Bepaal wat je niet kunt doen, wat prioriteit heeft en ga in gesprek over wat je niet kunt realiseren

Elke 'nee' is okee,
zolang het maar
een 'ja' is
tegen jezelf

Keuze maken

Goede manier

Vooraf:

- Concentreer op alles wat goed kan gaan.
- Praat met mensen over je keuze. Vraag naar hun ervaring, tips etc.
- Stel je prioriteiten vast.
- Vertrouw op je gevoel.
- Realiseer je, het is een onbelangrijke keuze, morgen kun je weer anders beslissen. Ben nieuwsgierig naar de ervaringen die komen gaan.
- Neem een keuze.

Naderhand:

- Ga op pad en laat het beeld los van hoe het pad moet lopen.
- Aanvaard de plezierige en minder plezierige consequenties. Neem verantwoordelijkheid voor je keuze.
Bedenk, wat er ook gebeurt, ik kan het aan!
- Stuur bij als je geen plezier beleeft.

Verkeerde manier

Vooraf:

- Concentreer op alles wat fout kan gaan.
- Luister naar iedereen die zegt dat je het niet moet doen.
- Ga niet op je gevoel af.
- Neem een keuze gebaseerd op negatieve argumenten.

Naderhand:

- Maak je zorgen om de consequenties van je keuze.
- Geef anderen de schuld, dat het niet zo loopt als gehoopt.
- Heb je succes, blijf je afvragen of de andere keus toch niet beter was geweest.
- Blijf vooral vasthouden aan je keus, ook al geeft deze je totaal geen plezier.

NEE zeggen

- Draai er niet omheen
- Stel niet uit
- Wees helder (misschien morgen...)
- Ondersteun non verbaal
- Bondig
- Met zo min mogelijk argumenten

Huiswerk

Hou eens een week bij hoeveel keer je “ja” hebt gezegd tegen iets waar je graag “nee” tegen had willen zeggen.

Bekijk aan het eind van de week de score.



IKIGAI

the reason for living;
something that makes you
get out of bed in the morning

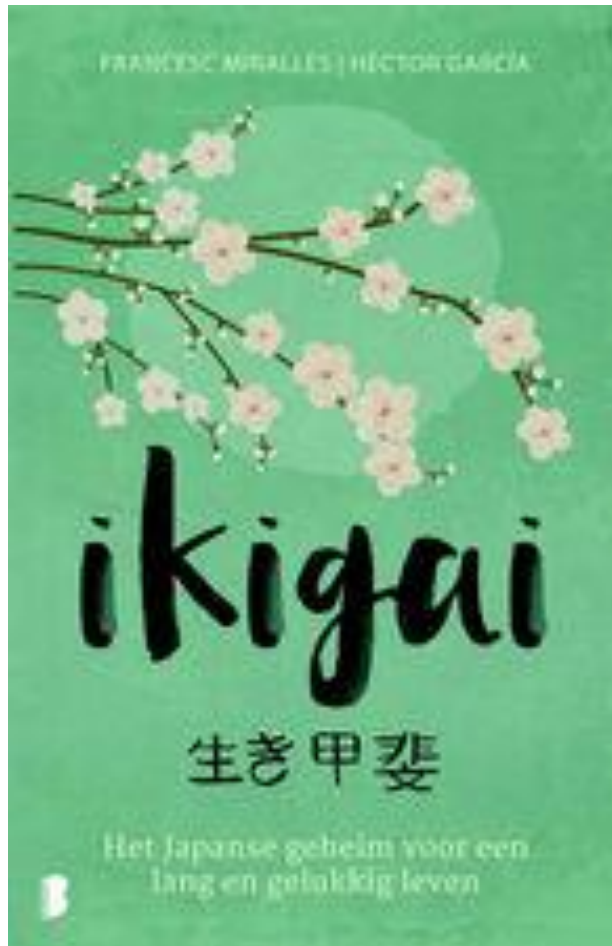
Charlotte
van
den **Wall Bake**

COACHING



Ikigai, je komt er achter met deze vragen:

- Houd je je bezig met iets dat je doet vanuit je hart en waar je heel blij van wordt?
- Waar heb je echt een talent voor en welke vaardigheden onderscheid jij je van anderen?
- Wat kan je voor de praktijk betekenen?
- (Kun je er ook geld mee verdienen?)



Héctor García &
Francesc Miralles

