



Zet in op zelfzorg

Stap 12: Grondhouding 7.



EFFECTIEF LEIDERSCHAP

volgens de 7 eigenschappen van Stephen Covey



Persoonlijk leiderschap

Effectief samenwerken

Jezelf jong houden



Grondhouding 7 : Zet in op zelfzorg en samen zorg.

Zorg goed voor jezelf en elkaar...zorg dat je vrijwilligersengagement in balans is met je privéleven en andere engagementen.

We zijn aandachtig voor elkaar en doen kleine suggesties of voorstellen om de zelfzorg hoog te houden.

Vrijwilligers zijn geen citroenen wel meloenen.



Grondhouding 7 : Zet in op zelfzorg en samen zorg.

- We zijn een auto met vier banden die best een gelijkwaardige bandenspanning hebben.
 - Fysieke zelfzorg: eten, slapen, bewegen.
 - Relationele zelfzorg: verzorg je bronrelaties.
 - Rationele zelfzorg: ruimte om nieuwe ideeën op te doen, vorming te volgen, je te inspireren...
 - Mystieke zelfzorg: is er ruimte voor verstillig, rust, diepere vragen.
- We kunnen voor onszelf of 1 op 1 zorg dragen voor elkaar maar ook voor onze teams.
- Deuropener: Is het nog plezierig?



Een opdracht...hoe scoor je op de 7 grondhoudingen op dit moment van 0 tot 100 %

1. Neem je altijd initiatief - ben je pro-actief:....%

2. Werk je met een focus - begin je met het einde:%

3. Vrijwillig je met flow - bezig met de belangrijke zaken zonder druk:....%

4. Probeer je altijd je team te oriënteren om voor win-win te gaan, inzetten op samenwerking:%

5. Probeer je altijd eerst de ander te begrijpen en dan te zorgen dat je zelf begrepen wordt:%

6. Stimuleer je jouw team om te gaan voor niet jouw weg, de andere zijn weg maar voor een vernieuwende weg:%

7. Ben je goed in balans, vol energie:%

Als je jouw scores bekijkt omcirkel je het nummer van de grondhouding met de hoogste score en schrijf hier het nummer van de grondhouding met de laagste score:

EEN OEFENING



Kan je voor jezelf één verbeterpunt bedenken om de score van de grondhouding met de laagste score te laten stijgen. Kan je jezelf engageren om hier de komende week extra aandacht aan te geven.

Noteer je verbeterpunt:

.....

.....

.....

.....

