



Het integratief gedrags- model als kapstok voor het omgaan met tegen- slagen en onzekerheden

Lissa Hollmann
Trainer, adviseur, onderzoeker
ZINZIZ



Steek je hand op, als je wel eens...

Opzag tegen iets op je werk (afspraak, gesprek, taak) maar je daar wél naartoe gegaan bent.

ZINZIZ 

 **SBCM**
A&O-fonds SW

 **Cedris**

Steek je hand op, als je wel eens...

**Naar een afspraak/gesprek wilde met het ov,
het ov niet bleek te rijden en het je toch gelukt
is om er te komen/het bij te wonen.**

ZINZIZO

 SBCM
A&O-fonds SW

 Cedris

Steek je hand op, als je wel eens...

Als goede voornemen hebt gehad om meer te bewegen en/of gezonder te eten, maar dit niet hebt volgehouden.

ZINZIZ 

 **SBCM**
A&O-fonds SW

 **Cedris**

Steek je hand op, als je wel eens...

graag iets nieuws wilde leren zoals een nieuwe taal/sport/muziekinstrument/hobby, je merkte dat het niet direct lukte, en het daardoor maar hebt laten zitten.

ZINZIZ 

 **SBCM**
A&O-fonds SW

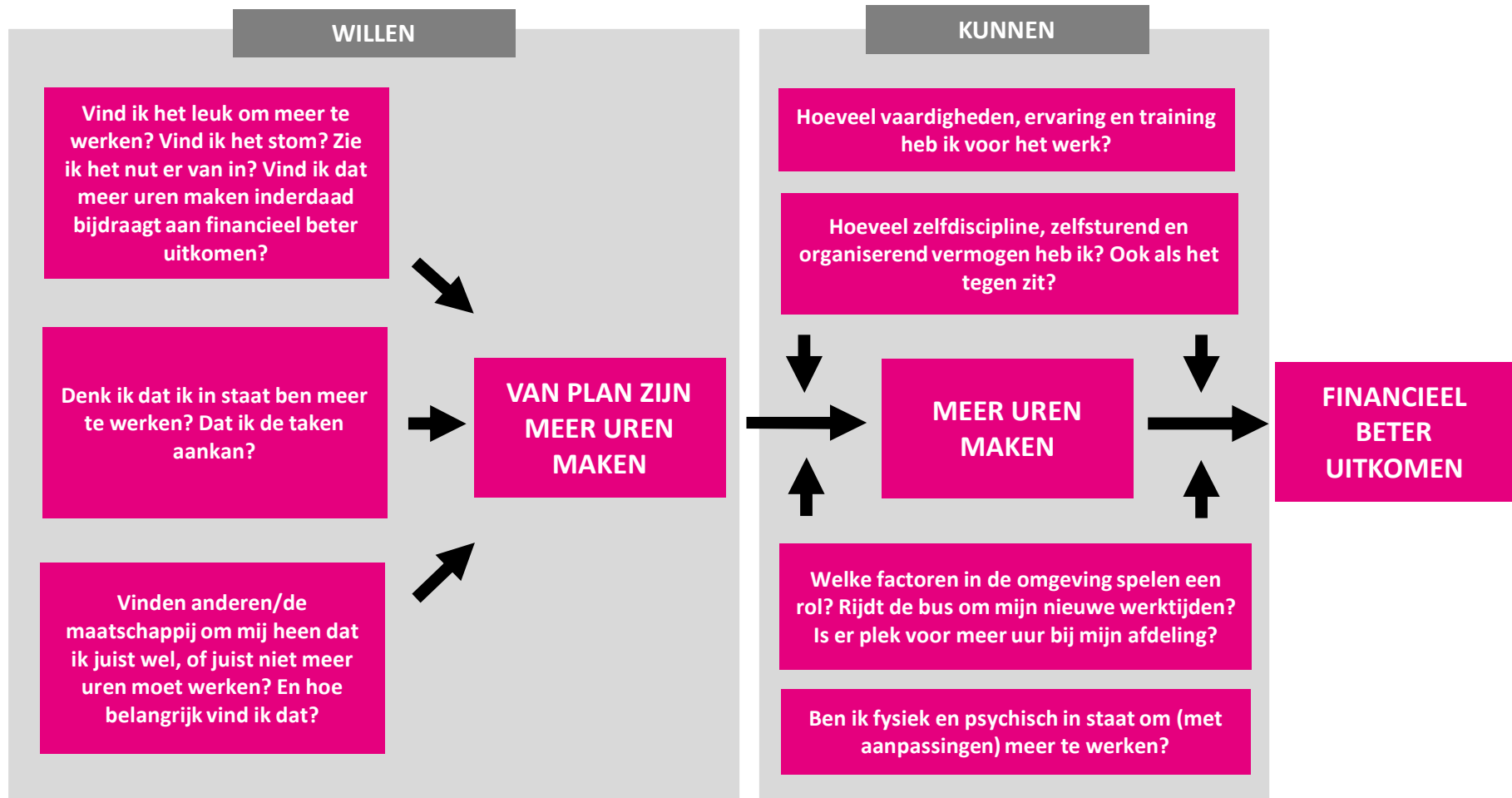
 **Cedris**

DEZE WORKSHOP:

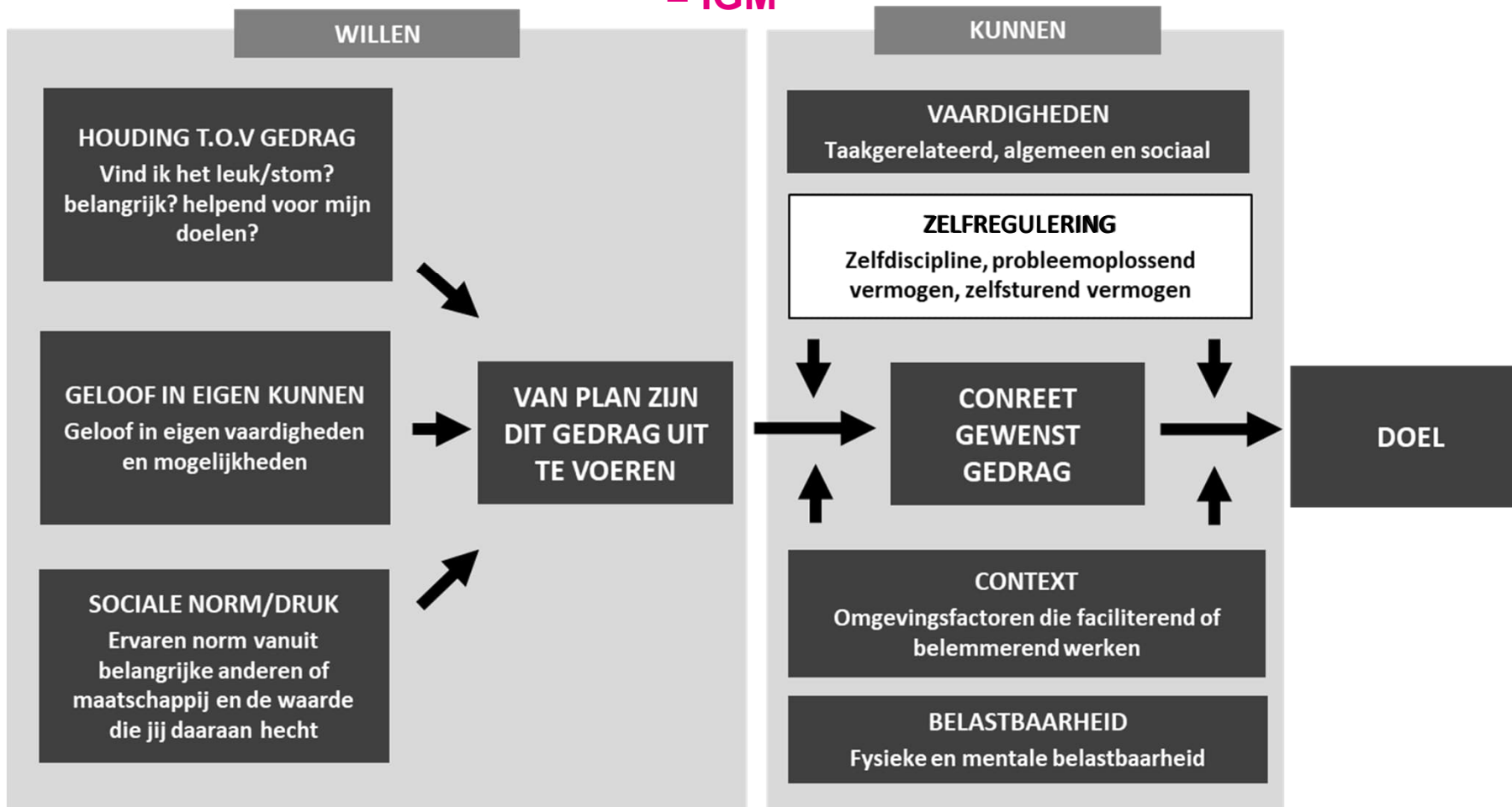
- ❖ Waar komt gedrag vandaan?
 - Integratief Gedragsmodel (IGM)
 - De rol van zelfregulerende vaardigheden (in ingewikkelde tijden) hierbij
- ❖ Voorbeelden van zelfregulerende vaardigheden
- ❖ Manieren om zelfregulerende vaardigheden te versterken



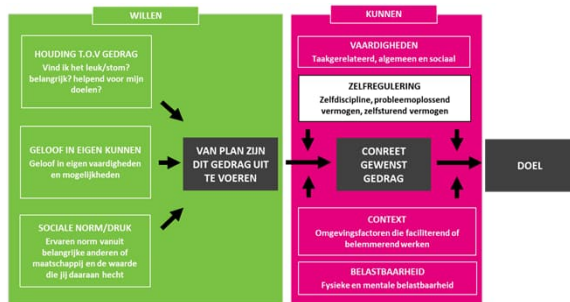
Stel je de volgende situatie eens voor ...



= IGM



ZELFREGULERING



- Je **wilt**, maar bij het **kunnen** is er van alles aan de hand: hoe ga je naar **DOEN**?

- Je **kan**, maar bij het **willen** is er nog wat aan de hand: hoe ga je naar **DOEN**?

- Je **wilt** en je **kan**, maar hoe houd je het **DOEN** vol (bij tegenslagen)?

ZELFREGULERENDE VAARDIGHEDEN

- Hoe lastiger de tijden/situaties, hoe belangrijker ze zijn.

- Hoe lastiger de tijden/situaties, hoe lastiger om ze uit te voeren.

ZELFREGULERENDE VAARDIGHEDEN

= Zelfdiscipline, probleemoplossend vermogen, zelfsturend vermogen, ...

Laten we dit even concreter maken!

❖ Groepjes van 3

- Bedenk minimaal 7 concrete gedragingen die onder zelfregulerende vaardigheden kunnen vallen (2 voorbeelden: planning maken, jezelf moed in praten, ...)
- Tip: Wat doe jij als je: wél wil, maar níet kan | níet wil, maar wél kan | als je iets wil volhouden?

ZELFREGULERENDE VAARDIGHEDEN

= Zelfdiscipline, probleemoplossend vermogen, zelfsturend vermogen, ...

Laten we dit even concreter maken!



ZINZIZ

SBCM
A&O-fonds SW

Cedris

ZELFREGULERENDE VAARDIGHEDEN

= Heel veel omvattend

≠ Alles zelf moeten doen

≠ Iets dat je wel of niet bezit → Het is te ontwikkelen als je er aandacht aan besteedt

- Niet focussen op medewerkers 100% zelfregulerend krijgen, wel op een klein % meer dan nu
- Reflecteer kritisch bij wat je doet: Als ik nu iets uit handen neem, help ik diegene daarbij of ontnem ik nu een kans bij de ander om zelfregulerender te worden?

ZINZIZ

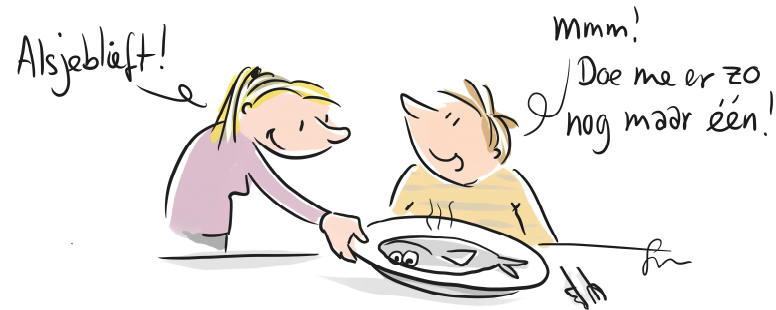
 SBCM
A&O-fonds SW

 Cedris

Het is te ontwikkelen als je er aandacht aan besteedt

- ❖ Oefenen met hulp vragen
- ❖ Complimenten geven op die zelfregulerende vaardigheden
- ❖ Oefenen met inzien wanneer je informatie nodig hebt
- ❖ Oefenen met jezelf moed inpraten
- ❖ Oefenen met een plan maken
- ❖ **Specifieke technieken om probleemoplossend vermogen te vergroten**
- ❖ Etc.

Specifieke techniek om probleemoplossend vermogen te vergroten



vs.



ZINZIZO

SBCM
A&O-fonds SW

Cedris

Specifieke techniek om probleemoplossend vermogen te vergroten

Door **5** overzichtelijke stappen te doorlopen met bij elke stap een aantal aandachtspunten:

1. De ander uitnodigen om (mogelijk) ervaren obstakels te benoemen

Wat maakt het voor jou lastig om... meer uren te maken? / met geldzorgen om te gaan? / minder te piekeren over het klimaat? / ...

2. Keuze maken welk obstakel jullie gaan uitwerken

3. Oplossingen vinden voor het gekozen obstakel door te brainstormen

4. Kiezen van en committeren aan uitvoeren een of meerdere oplossingen

5. Monitoren en bijsturen

Zet de ander aan het werk! Leer hem/haar vissen!

ZINZIZOO

SBCM
A&O-fonds SW

Cedris

Specifieke techniek om probleemoplossend vermogen te vergroten

We maken groepjes van 2:

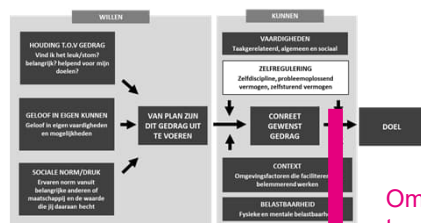
- ❖ Een iemand is de coach/begeleider/teamleider
- ❖ Een iemand is de klant/medewerker/coachee

Kies een situatie/vraag waar jullie op in willen gaan:

- ❖ Wat maakt het voor jou lastig om... meer uren te maken? / met geldzorgen om te gaan? / minder te piekeren over het klimaat? / ...

Doorloop samen 'onder leiding van' de coach/begeleider/teamleider de 5 stappen. Kies samen wie het format gaat invullen. De coach? De klant zelf?

Dus...



IGM

Om om te gaan met tegenslagen en onzekerheden is dit element uit het IGM heel belangrijk

ZELFREGULERING
Zelfdiscipline, probleemoplossend vermogen, zelfsturend vermogen

= concreter

= te versterken!

Bijvoorbeeld door:

❖ De vijf stappen 'van het leren vissen' te doorlopen

- ❖ Van te voren nadenken wat mis zou kunnen gaan + oplossingen bedenken
- ❖ Beloning in het vooruitzicht stellen
- ❖ Informatie opzoeken
- ❖ Hulp vragen
- ❖ Alvast een plan B bedenken
- ❖ Context inzichtelijk maken
- ❖ Herkennen van spanning bij jezelf
- ❖ Beheersen van impulsen
- ❖ Etc...

Dank jullie wel!

En stel jullie willen hier meer mee, maar je weet niet hoe of het lukt (nog) niet...

Je weet nu welke vaardigheden je aan moet spreken, om het toch voor elkaar te krijgen ;-)

Lissa Hollmann
lissa@zinziz.nl
06 – 30 70 38 27

ZINZIZ



Cedris