Reflecting: het belang van reflecteren op jezelf

Reflecting is bedoeld voor hoger opgeleide professionals en leidinggevenden die weliswaar goed functioneren maar niettemin behoefte hebben aan

Bezinning en reflectie op zichzelf in relatie tot werk en loopbaan. Daar waar coaching meestal uitgaat van gedragsverandering op basis van een duidelijke vraag- of doelstelling volgen reflectiegesprekken een meer open en bredere benadering. Reflectiegesprekken staan in het teken van bezinning op jezelf, gedrag, leiderschap, drijfveren en ambities. Reflectiegesprekken bieden de mogelijkheid om werk en loopbaan eens vanuit een ander en meta-perspectief te bekijken. Door de “waan van de dag” komt het hier vaak niet niet van, terwijl die behoefte bij velen onderliggend terdege speelt.

Reflectiegesprekken leiden tot meer inzicht in jezelf, drijfveren en gedrag. Het versterkt het zelfbewustzijn en zelfvertrouwen. Het geloof in eigen kracht wordt aangewakkert en het genereert positieve energie. Door in een neutrale en stimulerende omgeving alternatieven te verkennen ontstaan er alternatieven en openingen, die voorheen geen ruimte kregen.

Een bekend gezegde luidt: “It’s lonely at the top”. Wanneer heb je op je werk de gelegenheid iemand volledig in vertrouwen te nemen? Een vertrouwde en veilige omgeving waarbinnen je kwetsbaar kunt opstellen is er meestal niet.

Vragen die bij reflecting aan bod kunnen komen zijn:

Ben ik nog goed bezig?

Hoe kan ik mijn zelfvertrouwen verder ontwikkelen?

Doe ik wel wat ik wil?

Straal ik uit wat ik wil en wie ik ben?

Waarom gedraag ik mij zo en op welke manier zou het anders kunnen?

Hoe kan ik mij als leidinggevende verder ontwikkelen in de richting die ik wil?

Sluit mijn werk nog voldoende aan bij mijn drijfveren?

Doelen

Meer inzicht krijgen in jezelf en de effecten van jouw gedrag op anderen

Versterken van het zelfbewustzijn, drijfveren en zelfvertrouwen

Creëren van en experimenteren met nieuwe inzichten en gedragingen

Het blootleggen van drijfveren en psychologische mechanismen (waarom doe ik zoals ik doe?)

Reflecteren op voortgang en doelen ten aanzien van werk, loopbaan en ambities

Reflecting leidt tot méér positieve en bewuste aandacht voor jezelf en jouw omgeving. Hierdoor zul je beter in staat zijn om lastige situaties te herkennen en het hoofd te bieden. Vanuit inzicht, keuzemogelijkheden, zelfvertrouwen en eigen kracht.