

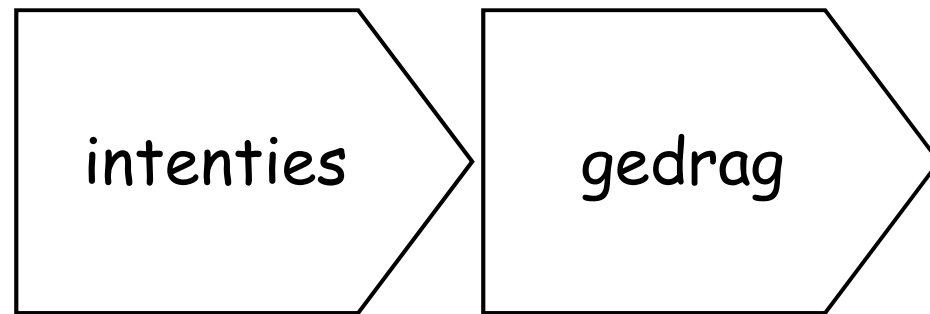
Ben Tiggelaar

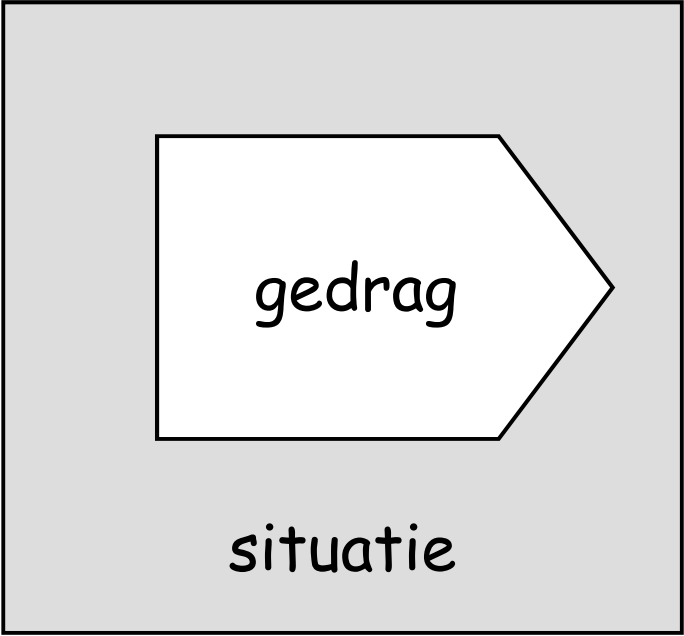
DOEN!

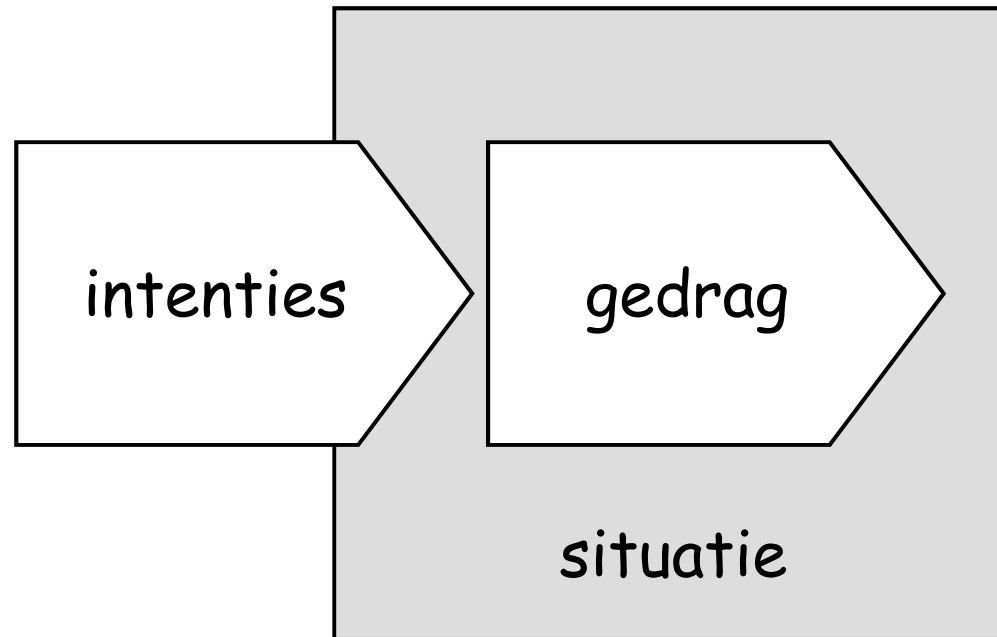
*Nieuwe, praktische inzichten
voor verandering en groei*



Alle plaatjes uit het boek









gepland
gedrag

automatisch
gedrag



gepland
gedrag

automatisch
gedrag



gepland
gedrag

automatisch
gedrag

FASE	FOCUS	ROL
Get Real	intentie	schrijver
Make Plans	situatie	regisseur
Take Action	gedrag	acteur

BELOFTE

GEBEURTENIS

BEDREIGING

*'eindelijk... de wereld
ligt voor me open!'*



je opleiding zit er op
en je zoekt werk



*'er zit niemand te wachten
op al die werkzoekenden'*

*'een nieuwe, gelukkige
fase in mijn leven'*



de eerste keer
gezinsuitbreiding



*'hoe kan ik dit ooit
combineren met een baan?'*

*'als zij het kan, dan
kan ik het ook!'*



een goede vriendin is
10 kilo afgevallen



*'ik moet nu ook écht op mijn
gewicht gaan letten'*

*'nu is het tijd voor een
eigen bedrijf'*



je baan staat opeens
op de tocht



*'hoe ga ik straks de
hypotheek betalen?'*

*'tijd om iets aan de balans
werk-ontspanning te doen!'*



je bent de laatste tijd
vaak ziek in het weekend



*'over een poosje zit ik
overspannen thuis'*

*'eindelijk meer tijd voor
mijn partner en mezelf'*



je pensioendatum komt
nu snel dichterbij



*'hoe kijken anderen straks
tegen me aan?'*

*'ik word assertiever, dan
gebeurt me dit niet weer'*



je wordt op je nummer
gezet door een verkoopster



*'straks loopt werkelijk
iedereen over me heen'*

*'nu kan ik doorgroeien als
ondernemer'*



je bedrijf heeft meer
klanten dan het aankan



*'zometeen loopt alles in het
honderd door de drukte'*

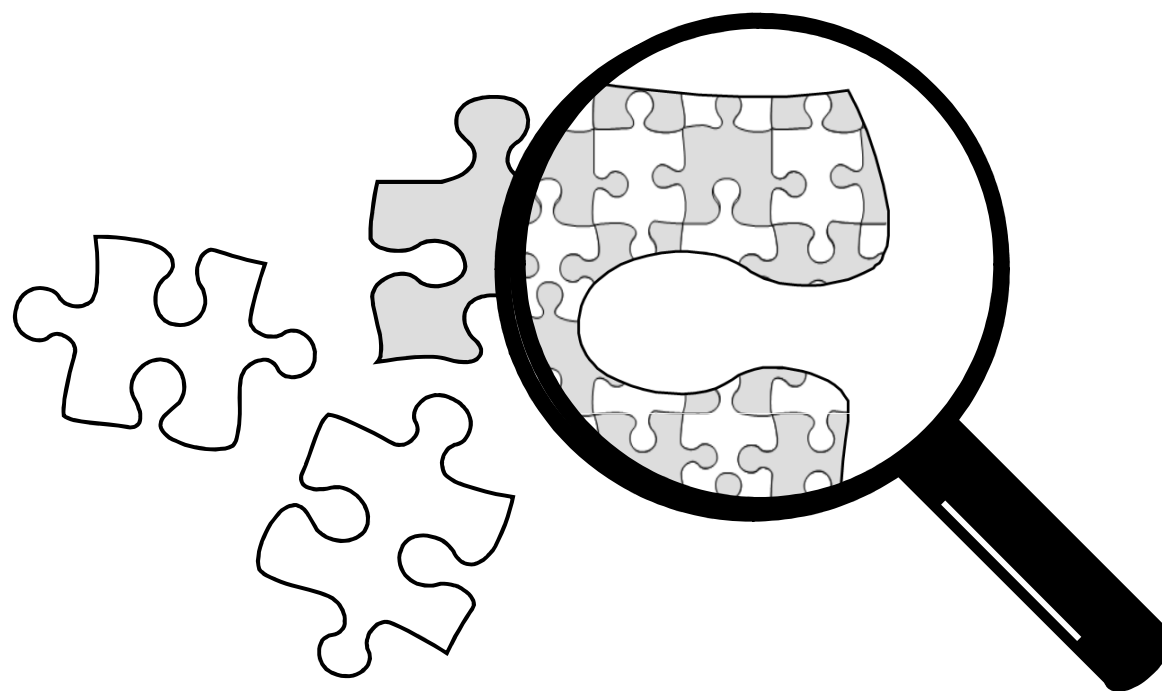
enzovoort...

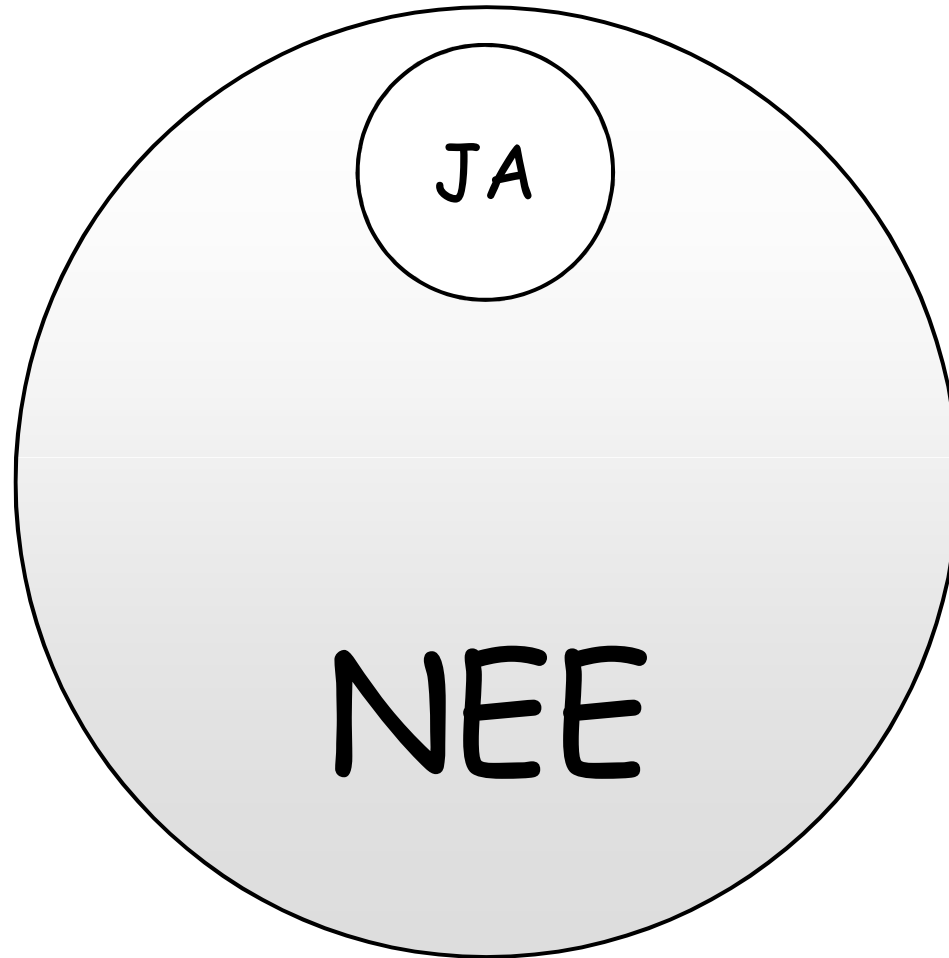


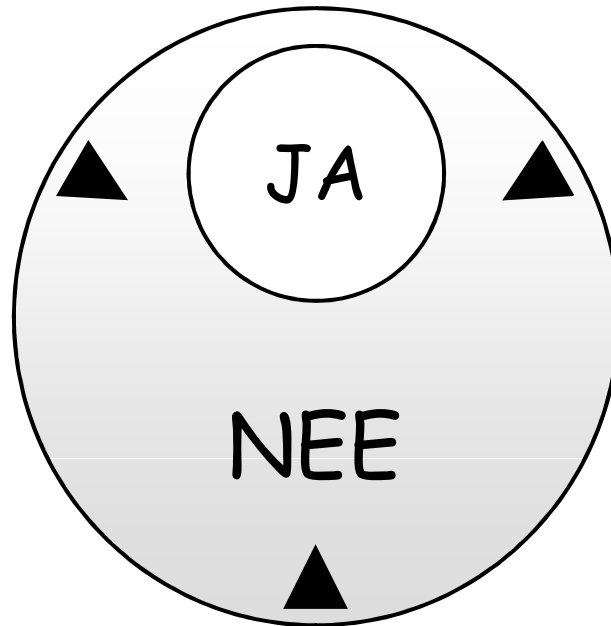
enzovoort...

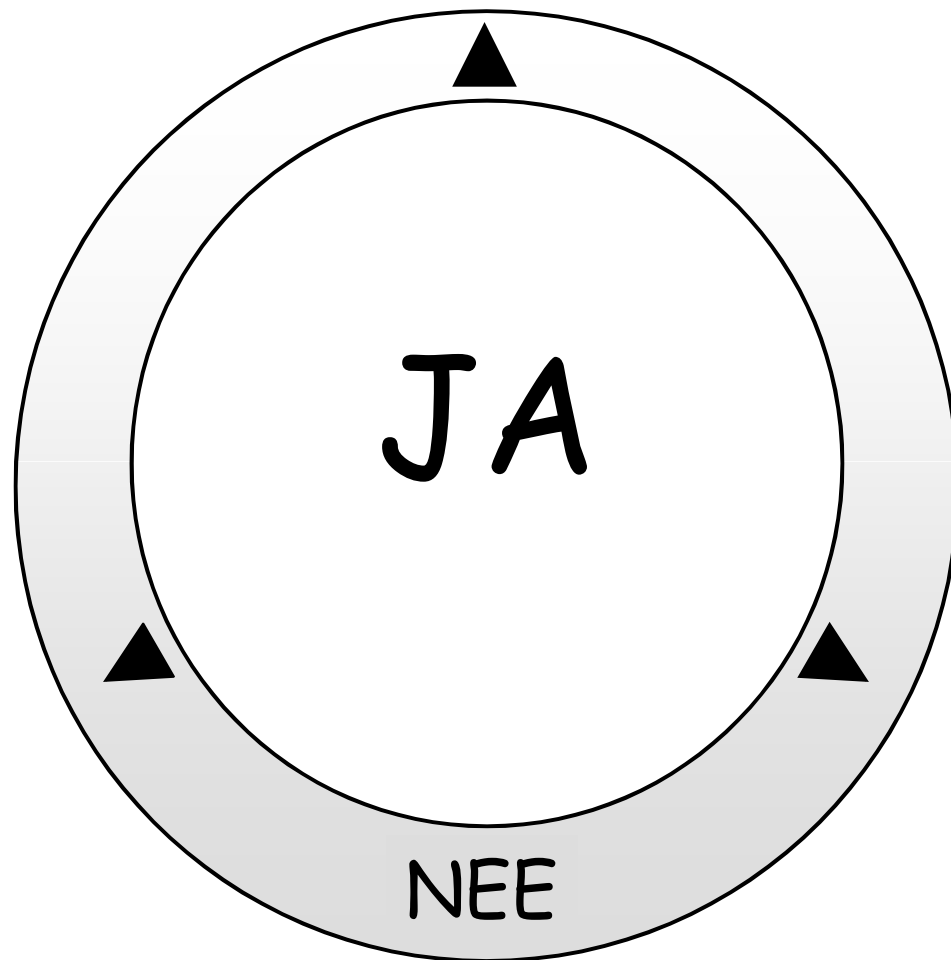


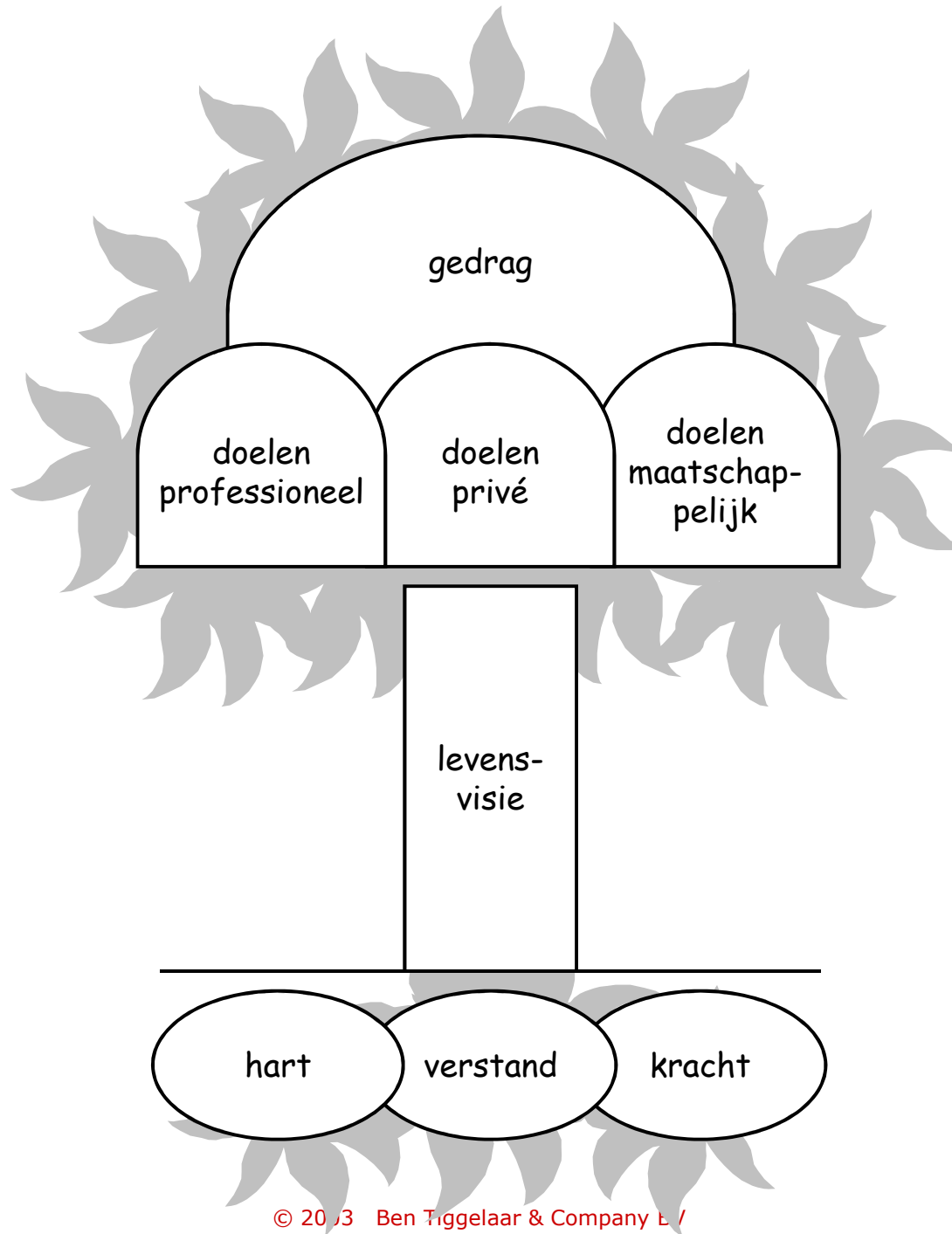
enzovoort...

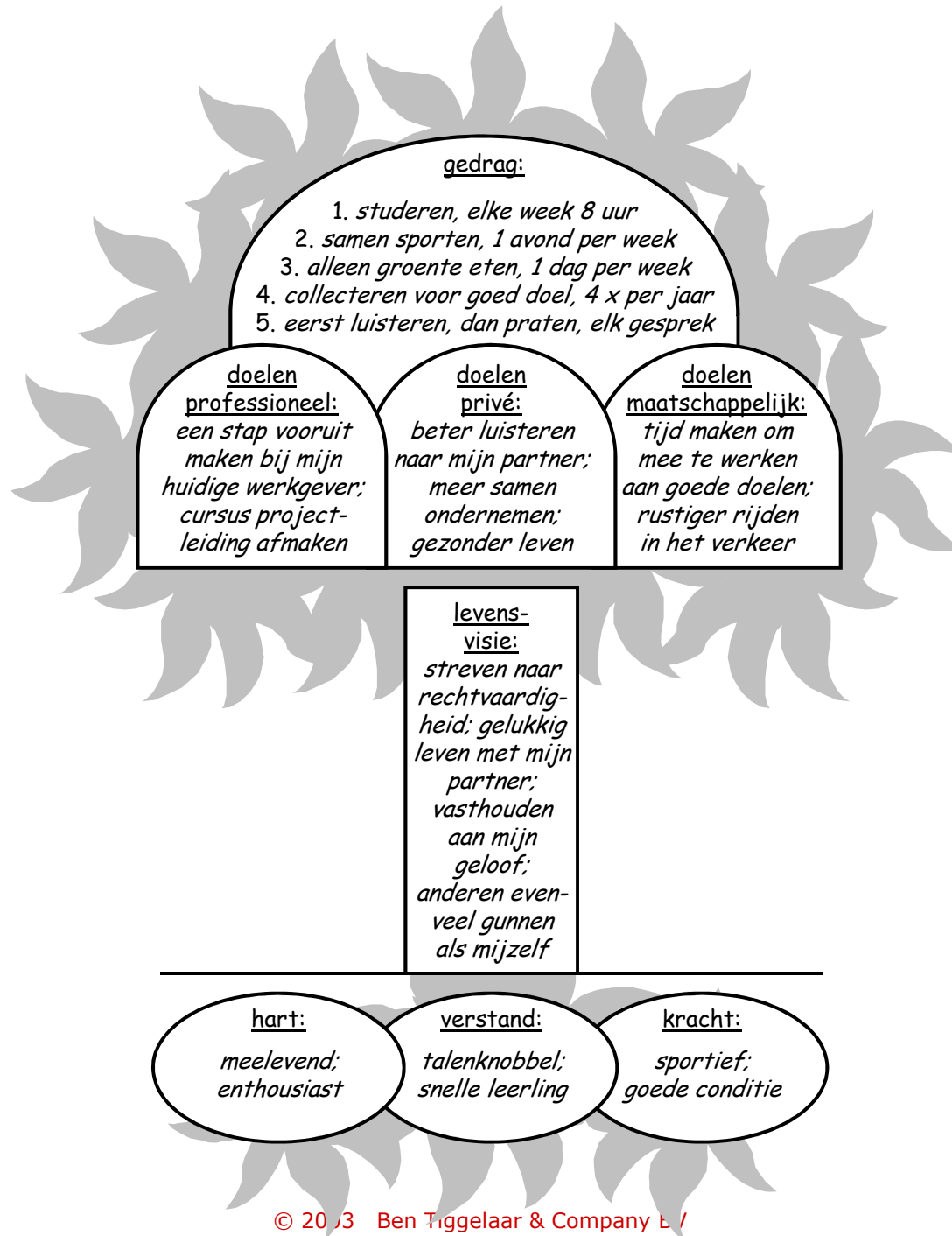












HAALBAARHEID

hoog laag

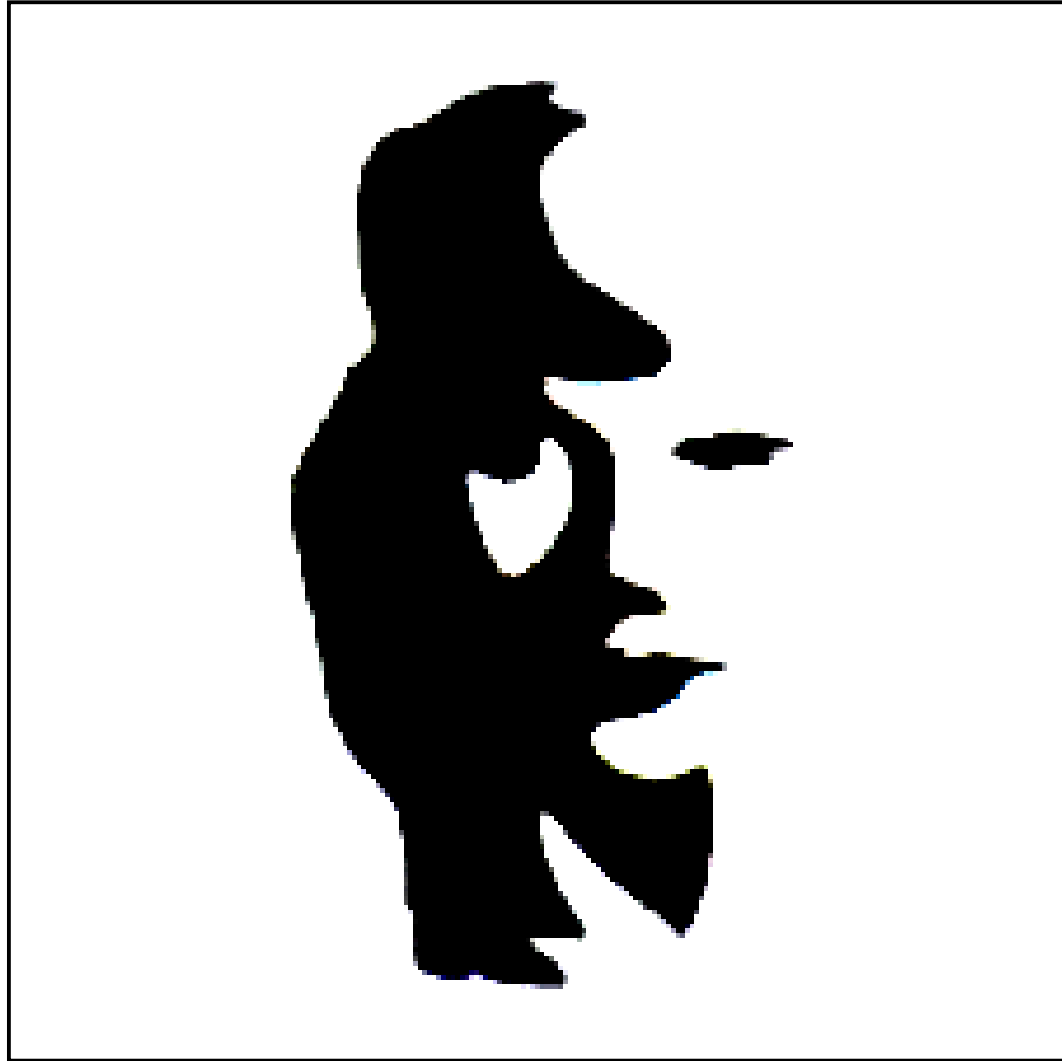
IMPACT

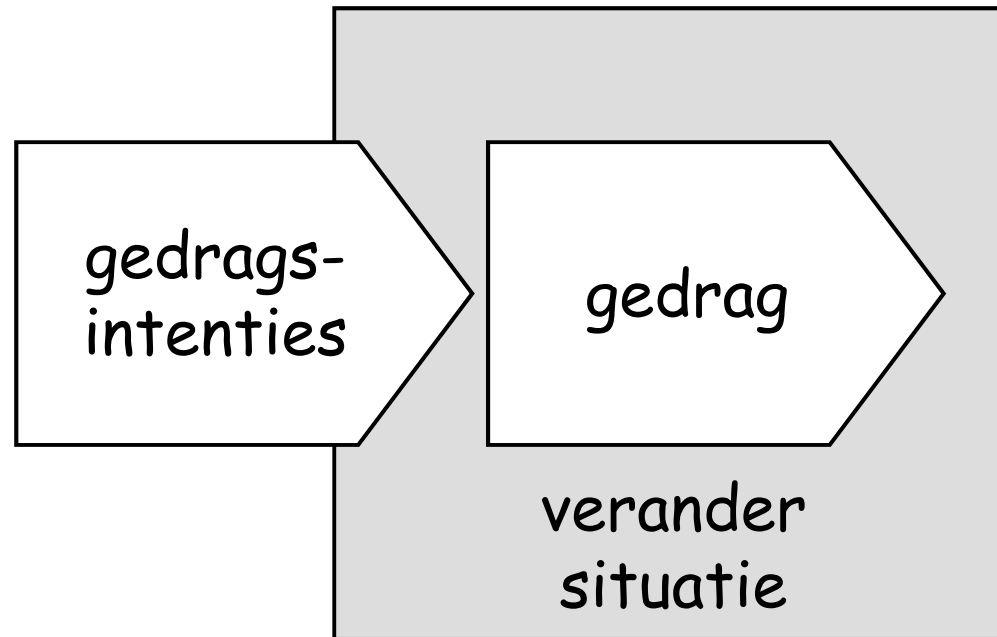
hoog

laag

<i>Belangrijkste gedragingen</i>	

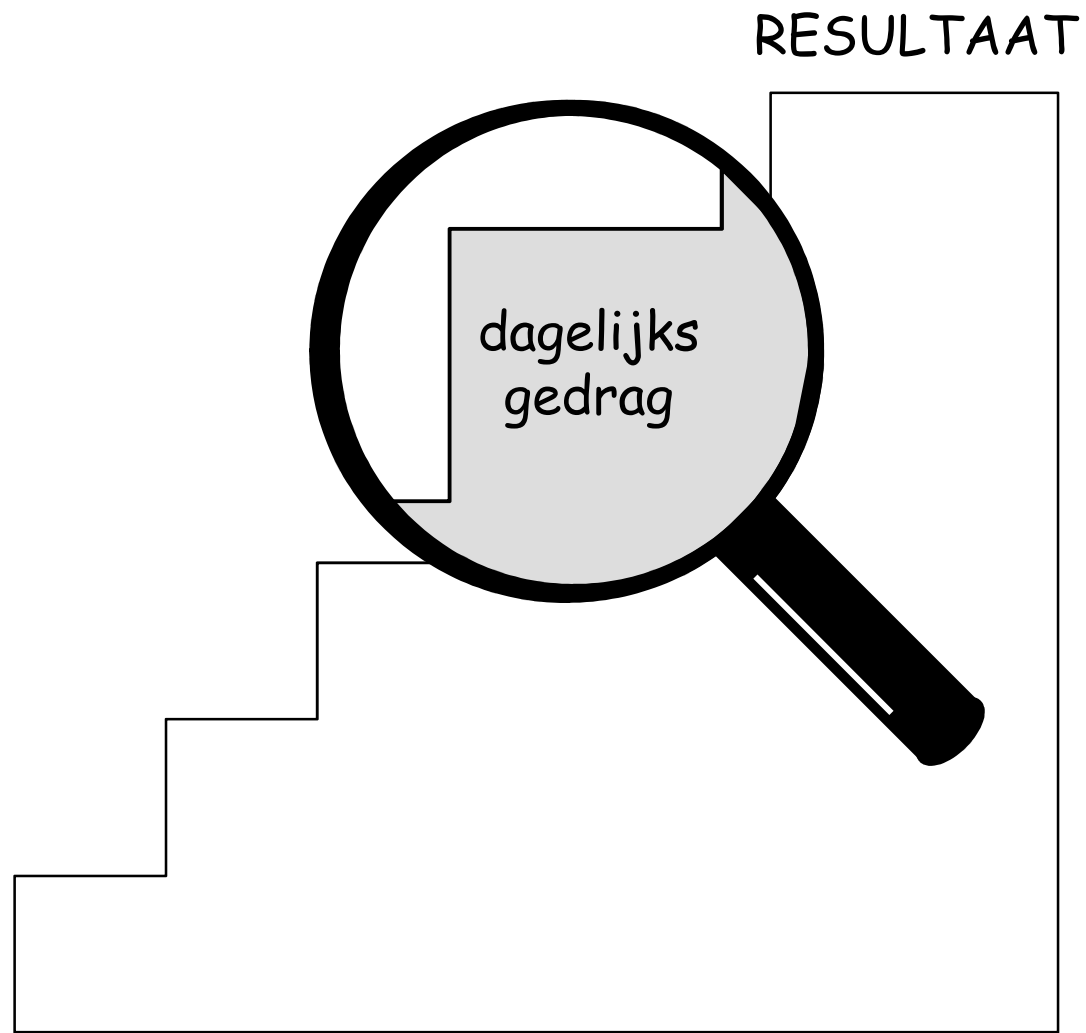
OPLOSSING	<i>reëel</i>		<i>échte oplossingen voor échte problemen</i>
	<i>schijn</i>		
		<i>schijn</i>	<i>reëel</i>
		PROBLEEM	





ANTECEDENT ► GEDRAG ◄► CONSEQUENTIE

de telefoon rinkelt	ik neem op	de beller stelt zich voor
mijn baas loopt te schelden	ik zeg: 'hou je in'	hij wordt nog kwader
mijn zoon maakt een tekening	ik uit mijn bewondering	hij maakt er nog één
er komt een gast binnenlopen	ik glimlach vriendelijk	de gast glimlacht terug
een collega vraagt mijn hulp	ik verhelp zijn probleem	hij bedankt mij uitvoerig
mijn computer loopt vast	ik bel de helpdesk	ik sta 20 minuten in de wacht
het stoplicht springt op rood	ik trap de rem in	mijn auto komt tot stilstand



GEDRAG	
ik bel voortaan iedere ochtend drie klanten, voor 11.00 uur	
ANTECEDENTEN	
CONSEQUENTIES	
<i>natuurlijke verandersituatie</i>	<ul style="list-style-type: none"> - 's ochtends komt de meeste e-mail binnen - collega's willen altijd bijpraten voor de middag - het is 's ochtends altijd het drukst - ik neem mij voor om door te zetten
<i>verwachte probleemsituatie</i>	<ul style="list-style-type: none"> - ik kan minder snel op e-mails reageren - collega's klagen dat ik geen tijd voor ze heb - ik moet 's middags mijn andere werk inhalen - klanten waarderen mij - ik verkoop op termijn meer
	<ul style="list-style-type: none"> - er zijn 's ochtends vaak gezellige koffiesessies - ik neem mij voor om door te zetten
	<ul style="list-style-type: none"> - ik kan deze sessies niet bijwonen - mijn collega's ergeren zich aan mijn afwezigheid - mijn collega's praten over mij terwijl ik er niet bij ben - klanten waarderen mij - ik verkoop op termijn meer

GEDRAG					
ik bel voortaan iedere ochtend drie klanten, voor 11.00 uur					
		ANTECEDENTEN	+/-	CONSEQUENTIES	+/-
natuurlijke verandersituatie	- 's ochtends komt de meeste e-mail binnen	-	-	-ik kan minder snel op e-mails reageren	- -
	-collega's willen altijd bijpraten voor de middag	- -	- -	-collega's klagen dat ik geen tijd voor ze heb	- - -
	-het is 's ochtends altijd het drukst	-	-	-ik moet 's middags mijn andere werk inhalen	- -
	-ik neem mij voor om door te zetten	+	+	-klanten waarderen mij -ik verkoop op termijn meer	+ + +
verwachte probleemsituatie	-er zijn 's ochtends vaak gezellige koffiesessies	- -	- -	-ik kan deze sessies niet bijwonen	- -
	-ik neem mij voor om door te zetten	+	+	-mijn collega's ergeren zich aan mijn afwezigheid -mijn collega's praten over mij terwijl ik er niet bij ben -klanten waarderen mij -ik verkoop op termijn meer	- - - + + +



ANTECEDENT ► *GEWENST
GEDRAG* ► COUNTER-
GEDRAG ◄◄ CONSEQUENTIE

een collega maakt
een vervelende
opmerking

*ik beantwoord
negatief gedrag
met een glimlach*

ik zeg tegen
mezelf: 'goed zo,
gewonnen'

*mijn collega stopt
met dit soort
opmerkingen*

het is een dag
waarop er van
alles misgaat

*ik focus op het
JA-gebied*

ik schrijf
's avonds op wat er
goed ging

*de volgende dag kan
ik me beter op posi-
tieve zaken richten*

GEWENST GEDRAG

ik weiger voortaan om na 18.00 uur werkafspraken te plannen

TOEGEVOEGDE ANTECEDENTEN

mijn persoonlijke
doelstellingen
op een briefje in mijn
portemonnee

mijn gedrags-
voornemen
op een gele sticker
in mijn agenda
bij de lopende week

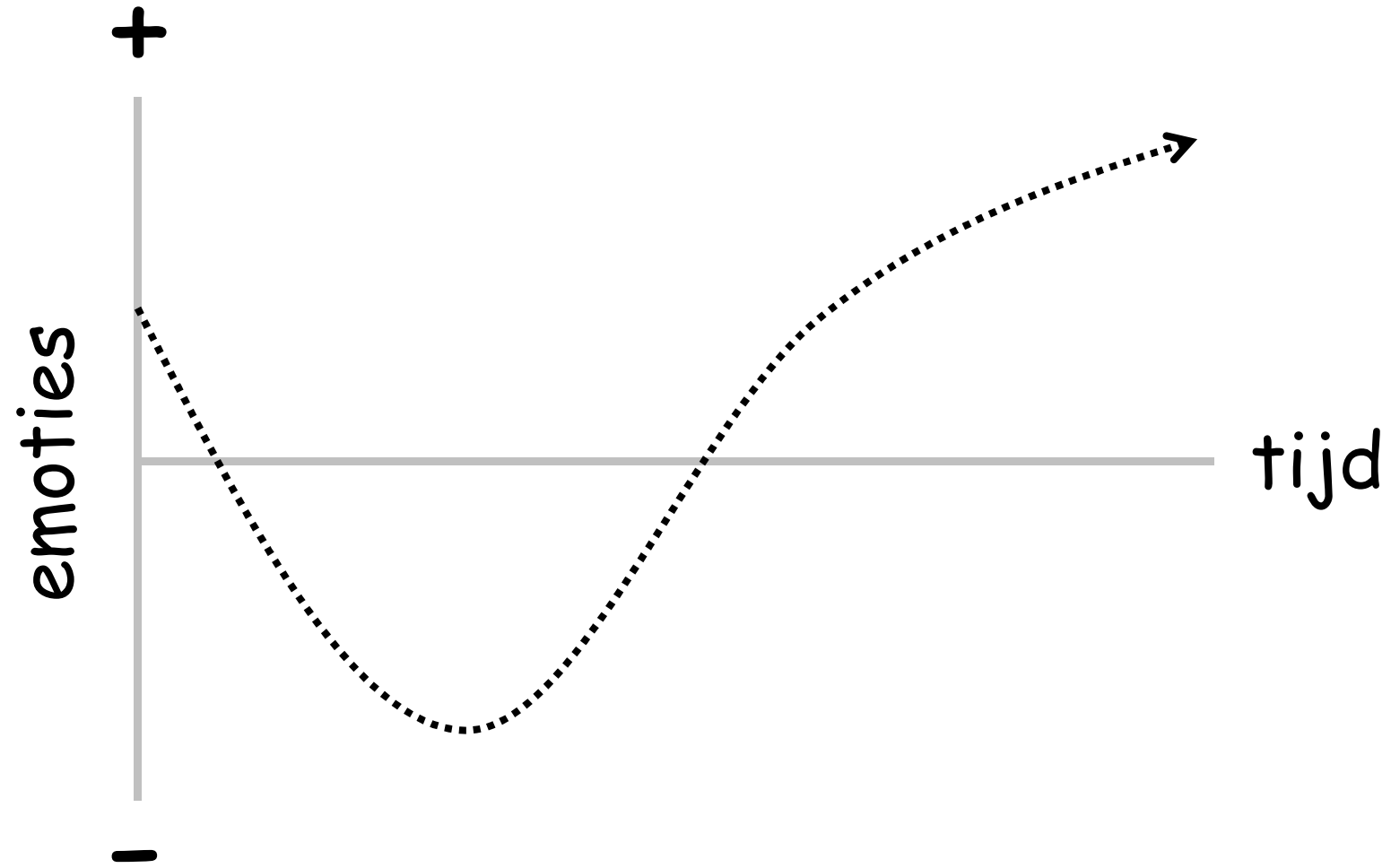
TOEGEVOEGDE CONSEQUENTIES

als ik twee keer
een late
afspraak heb
geweigerd,
ga ik uit eten
met mijn gezin
en genieten we
samen van
deze bewust
gecreëerde
extra
vrije tijd

COUNTER- GEDRAGINGEN

(vooraf)
een zekere houding
aannemen, rechtop,
voordat ik antwoord
geef / bij twijfel om
bedenktijd vragen

(achteraf)
tegen mezelf zeggen:
'je hebt de juiste
keuze gemaakt!'



1. eerst luisteren naar anderen voor ik zelf begin te praten, bij elk gesprek

ma	di	wo	do	vr	za	zo	score

2. iedere ochtend voor 11.00 uur twee nieuwe klanten bellen, elke werkdag

ma	di	wo	do	vr	za	zo	score

3. alleen afspraken plannen in mijn agenda die aansluiten bij mijn strategische doelen, altijd

ma	di	wo	do	vr	za	zo	score

CONTRACT

Henk en Anne spreken hierbij het volgende af:

1. Henk gaat voortaan 2 keer per week minstens 30 minuten hardlopen.

2. Iedere keer hardlopen wordt met een 'H' op de huiskalender aangetekend. Iedere keer dat Henk 2 weken achtereen zijn voornemen uitvoert, belooft Anne hem met een verrassing.

3. Henk begint op 1 mei. Op 15 mei wordt er geëvalueerd en op 15 juni weer.

Henk:

henk

Anne:

Anne

