



**perflectie**  
Mastering Change

---

## Ontwikkelbaarheid van gedrag

Overzicht gedragingen

2017



## Goed ontwikkelbaar

In deze categorie vallen vaardigheden waar weinig “emotionele lading” op zit. Er zullen daarom weinig blokkades zijn om het gedrag toe te passen. Voor dit gedrag geldt dan ook dat het goed te trainen is. Met veel oefenen, reflectie en feedback kun je dit gedrag onder de knie krijgen.

Interventies: Training, stimuleren oefening, stimuleren reflectie en feedback

1. Geef aan wat de ander kan verwachten
2. Denk vooruit en handel
3. Leg uit hoe het werk bijdraagt aan een hoger doel
4. Maak duidelijke afspraken
5. Wees voorbereid
6. Houd je plan actueel
7. Houd de voortgang bij en deel deze
8. Benadruk het gezamenlijke doel en de resultaten
9. Betrek de juiste personen
10. Communiceer gemaakte besluiten
11. Vraag de ander een besluit te nemen
12. Koppel direct acties aan een besluit
13. Leg uit waarom je iets aan de ander delegeert
14. Geef duidelijke instructie als je iets overdraagt
15. Geef aan wat het gewenste gedrag is
16. Help de ander bij het uitvoeren van zijn taak
17. Ondersteun de ander en denk met hem mee
18. Vraag naar de ideeën van de ander en bouw hierop voort
19. Gebruik voorbeelden
20. Ondersteun je boodschap met handgebaren
21. Gebruik kernwoorden
22. Achterhaal de behoeften van de ander
23. Maak luistergebaren en geluiden
24. Maak oogcontact
25. Laat de ander uitpraten
26. Spiegel de houding van de ander
27. Stel open vragen
28. Vat samen wat de ander zegt
29. Toon interesse in hoe dingen werken
30. Spreek positief over de organisatie
31. Toon interesse in de ontwikkelingen om je heen



## Gemiddeld ontwikkelbaar

In deze categorie valt gedrag dat in principe aan te leren is, maar dat in bepaalde situaties uitdagend of spannend kan zijn. Bijvoorbeeld omdat het bij jezelf of de ander tot een emotionele reactie kan leiden of omdat het extra discipline, ambitie of uithoudingsvermogen vraagt.

Het trainen en oefenen van de vaardigheden heeft dus zeker waarde. Daarnaast is het echter belangrijk om op zoek te gaan naar de uitdagende momenten en hierop voorbereid te zijn. Wederom zijn reflectie en feedback cruciaal om dit gedrag tot een patroon te maken.

Interventies: Training, stimuleren oefening, stimuleren reflectie en feedback, voorbereiden op uitdagende momenten

1. Vermijd twijfelwoorden
2. Kom je afspraken na
3. Stel prikkelende vragen
4. Probeer nieuwe dingen uit
5. Benoem kansen
6. Pak uit jezelf dingen op
7. Stel ambitieuze doelen
8. Bepaal zelf hoe je een taak uitvoert
9. Stel prioriteiten
10. Neem tijd voor ontspanning
11. Neem een besluit zodra het mogelijk is
12. Handel in lijn met gemaakte besluiten
13. Praat in termen van oplossingen
14. Houd rekening met de ander
15. Stem je taalgebruik en spreektempo af op de ander
16. Geef complimenten
17. Vraag feedback aan de ander
18. Vraag wat de ander van jouw feedback vindt
19. Laat de ander zelf bepalen hoe een taak wordt uitgevoerd
20. Vraag ondersteuning aan de ander
21. Verbind mensen die iets voor elkaar kunnen betekenen
22. Toon interesse in de ander
23. Toon begrip
24. Stimuleer de ander om zijn talenten in te zetten
25. Vermijd praten in termen van "wij vs. zij"
26. Reageer positief als dingen anders gaan dan gewenst
27. Gebruik positieve taal
28. Los problemen op



## Moeilijk ontwikkelbaar

In deze categorie valt gedrag moeilijk aan te leren is. Aan de ene kant gaat het hier om cognitieve vaardigheden, die nu eenmaal grotendeels genetisch bepaald zijn. Aan de andere kant om gedrag dat sterk door je persoonlijkheid wordt bepaald. Dat wil niet zeggen dat je hier niet beter in kunt worden. Met name via coaching, zelfreflectie en feedback kun je wel degelijk vooruitgang boeken.

Als je gedrag uit deze categorie wilt ontwikkelen, is het belangrijk dat je een zeer sterke motivatie hebt en dat je je realiseert dat je een grote uitdaging aangaat die veel tijd en energie kan kosten. Het is de moeite waard om te onderzoeken of je met makkelijker ontwikkelbaar gedrag meer effect kunt realiseren.

Interventies: Coaching, vergroten motivatie en commitment, stimuleren reflectie en feedback, richten op makkelijker ontwikkelbaar gedrag

1. Deel je gevoelens en gedachten
2. Geef aan hoe de ander op jou overkomt
3. Benoem wat je ziet en vermijd interpretaties
4. Spreek de ander op resultaten, afspraken en gedrag
5. Maak contact zonder te praten
6. Benoem de emoties van de ander
7. Vraag de aandacht
8. Bepaal waarover wordt gesproken
9. Maak meningsverschillen tijdig bespreekbaar
10. Benader de ander proactief
11. Kom op voor je eigen belang, meningen en ideeën
12. Geef je grenzen aan
13. Blijf communiceren
14. Vertel verhalen
15. Toon enthousiasme
16. Benader zaken vanuit een nieuw perspectief
17. Leg verbanden
18. Benut kansen
19. Toon voorbeeldgedrag