



E-training met 4 high-tech NLP technieken voor Authentiek Leiderschap

Hallo, fantastisch dat je dit e-book *In iedereen schuilt een leider!* hebt aangeschaft. Laten we de gebruikelijke introductie eens een keer over slaan en gelijk beginnen met je e-training.

Als je toch graag een introductie leest dan kun je mijn andere e-book nog kosteloos downloaden.

*Wat heb je nodig?*

- Een pen en een blocnote of je tablet
- Een situatie die je kunt gebruiken om te oefenen
- Ongeveer een uurtje tijd per onderdeel dat we behandelen.
- Zin om verder te komen in je leven

*Hoe werkt je e-training?*

1. Je leest een aantal vragen waarvan je de antwoorden opschrijft, je antwoorden zijn cruciaal voor je ontwikkeling en voor het succes van je e-training, dus neem de tijd.

Vaak geeft een nieuw boek de neiging om het eerst wat door te lezen of misschien wil je het hele e-book lezen voordat je de vragen beantwoordt om te bepalen of je er wel iets aan hebt of omdat je het allemaal al denkt te weten.

Ik kan je vertellen dat die strategieën afbreuk doen aan je e-training tot leiderschap. Ook al kunnen sommige dingen je bekend voorkomen, het is de ervaring van het beantwoorden van de vragen die je doen ontwikkelen!

Lees en werk stap voor stap voor een succesvolle e-training.

2. Je ontwerpt de structuur die jouw leiderschap bepaalt met de antwoorden die je hebt opgeschreven en je brengt die structuur in de praktijk. Denk na over je antwoorden.
3. Je leert NLP technieken die je elke dag tien minuten in verschillende situaties oefent gedurende een week en daarna gebruik je ze automatisch in alle situaties.

Tien minuten lijkt misschien weinig en dat is ook zo, tien minuten zijn precies het juiste aantal minuten die je brein nodig heeft om te wennen aan de nieuwe denkstijlen. Langer dan tien minuten oefenen is overbodig en bovendien maak je de e-training ingewikkelder dan dat die is. Je kunt er wel voor kiezen om meerdere malen per dag tien minuutjes te oefenen in verschillende situaties.

4. Test je ontwikkeling aan de hand feedback uit je omgeving en schaf bij tot dat je tevreden bent.

Feedback is een cadeau dat je meestal ongevraagd en zonder reden krijgt. Vaak wordt feedback in de vorm van kritiek gegeven. Als je kunt omgaan met ongevraagde negatieve

feedback ofwel kritiek, ben je al een leider. Dit brengt ons bij deel 1 van je training en dat deel legt je uit hoe feedback/kritiek jouw leiderschapskwaliteiten ontwikkelt.

## Deel 1 Feedback en Leiderschap

*Als je ongevraagde negatieve feedback ofwel kritiek weet te appreciëren ben je een leider.*

Negatieve feedback en positieve feedback zijn in principe twee dezelfde manieren om de mens te leren kennen van wie je de feedback krijgt.

### Hoe dan?

Feedback is bijna altijd een reflectie van iets van de mens zelf die de feedback geeft. Iemand neemt iets waar en projecteert zijn/haar waarneming terug de wereld in.

Dat wat je ziet, hoort en voelt is hetgeen waarop je gefocust bent en wat je herkent. Je kunt iets alleen herkennen als je er iets van hebt, hoe anders herken je het.

Dus degene die jou feedback of kritiek geeft heeft het eigenlijk ook over zichzelf.

Soms is dat wat je herkent iets wat je in het verleden had of deed en herken je een jongere versie van je zelf.

Of misschien ben je gewoon bewust met jezelf aan het werk geweest om negatieve gedachten in positieve te veranderen en herken je die negatieve denkstijl nog wel bij anderen.

Je kunt dan compassie hebben voor de ander die nog niet zo ver is als jij bent in zijn/haar ontwikkeling.

Tegelijkertijd kun je de ander coachen tot ontwikkeling door een goede vraag te stellen waardoor de ander zich bewust kan worden van zichzelf. Later vertel ik je hoe je de juiste vragen stelt in deel 3 **communicatie technieken**.

Je komt ook wel eens mensen tegen die overall kritiek op hebben en ook dat kun je beschouwen als feedback maar dan op de omgeving waarin die mens zich bevindt.

Hier geldt hetzelfde principe, namelijk dat de kritiek iets over de persoonlijke denkstijl en gedrag van die kritische mens zegt.

We kunnen leren van de feedback die we krijgen over ons zelf omdat de feedback altijd de waarneming van de gever ervan uitdrukt. Ook al gaat die feedback over de mens zelf, hij/zij herkent iets van zichzelf in jou.

Het feit dat de mens iets herkent in jou betekent dat het er is. Je kunt accepteren dat het er is en ermee aan de slag. Misschien was je er al van bewust en misschien ben je er wel blij mee.

De manier waarop die ander een herkenbare karakter eigenschap van jou interpreteert heeft niets met jou te maken en alles met de denkstijl van de ander!

Met dit onderdeel van je leiderschap training begint je ontwikkeling tot leider.

***De komende week ga je oefenen feedback te ervaren als cadeau dat je van de ander krijgt.***

*Het cadeau dat je uitpakt geeft je de mogelijkheid de invloed die je op anderen en op situaties hebt richting te geven.*

Wil je positieve invloed hebben op een situatie? Zorg dan dat je communicatie positief is. Richt je op wat goed gaat ipv wat niet en op wat er is ipv wat er mist. Krijg je keiharde pijnlijke feedback, realiseer je dan dat de feedback meer over de denkstijl van de ander gaat dan over jou en houd wijselijk je mond. Wees stil en denk na over de feedback en vraag je zelf: wat is waar voor jou en wat is waar voor de ander. Denk hier onpartijdig over na als je wilt ontwikkelen!

Misschien krijg je op het moment dat je de negatieve feedback hoort wel emoties die zich uiten in vechtlust, hartkloppingen, trillende handen of een trillende stem, houd de controle over de situatie door stil te zijn.

Het heeft namelijk geen enkele zin om de feedback tegen te spreken omdat de perceptie en denkstijl van de ander is zoals die is. Als je daarop invloed wilt hebben doe je dat door een goede vraag te stellen met gebruik van de NLP technieken. Die leer je in deel drie van dit e-book.

Feedback krijg je op drie terreinen: je organisatie, je handelen en je op wat je creëert of bereikt.

Feedback dat het leven je geeft vertelt je dan ook waar je bent in je ontwikkeling op alle drie de gebieden. En het vertelt je wat je wensen zijn voor jezelf en voor je omgeving als je aan jezelf dezelfde vragen stelt als aan de menselijke gever van feedback. Je hebt controle over je leven als je feedback omarmt en ervan leert.

*Voorbeeld:*

*Ik had eens via Groupon een workshop gegeven aan een groep mensen die niet bekend was met NLP.*

*Groupon stuurt altijd een evaluatie formulier met een paar vragen over het aangeschafte product naar haar cliënten. Ik krijg de feedback te lezen; Van de 10 personen hadden 8 lovende feedback en 2 heel negatieve feedback gegeven. Lees hieronder de Feedback.*

- 1. De workshop leek meer op een lezing die ik niet boeiend vond*
- 2. Niet geschikt als coach of trainer*

*Zozo, dat deed pijn! Het kostte mij een hele dag om me eroverheen te zetten.*

*Ik neem feedback erg serieus en heb mij die hele dag afgevraagd hoe de ander mij heeft kunnen ervaren als niet geschikt als trainer en niet boeiend. Beide mensen bleven anoniem, er was dus geen manier om feedback over de feedback te vragen.*

*Uiteindelijk heb ik ervan geleerd dat het onmogelijk is om 100% van de mensen die ik tegenkom te bereiken. Ik heb geleerd dat het okay is om ook afgewezen te worden in mijn werk zolang als ik mijn waarden en integriteit blijf behouden. Ik heb geleerd dat negatieve feedback bij succes hoort omdat het succes dat je hebt mensen aantrekt en hoe meer mensen je tegenkomt, hoe groter de kans dat je op onbegrip stuit.*

*Tevens kan ik ervan uit gaan dat de anonieme gevers van de negatieve feedback wellicht zelf nog niet geschikt zijn als trainer/leider en leiderschap kwaliteiten hopen te vinden in de vorm van kant en klare antwoorden in een workshop gegoten. En tja, ik geloof dat alles wat een mens nodig heeft om te ontwikkelen in potentie in de mens zelf zit.*

*Daarom geloof ik dat vast staande lessen minder boeiend zijn dan training die voor ogen heeft de kwaliteiten waarnaar je op zoek bent in je zelf te vinden. Dus als je in staat bent een workshop die naar binnengericht is als een niet boeiende lezing te ervaren, dan zegt dat misschien het een en ander over iemands denkstijl.*

*Of misschien was ik die dag gewoon minder goed in mijn werk dan op andere dagen, ook dat kan ik accepteren!*

#### OPDRACHT:

***De komende week ga je oefenen de feedback die je van je omgeving krijgt als mogelijkheid tot persoonlijke ontwikkeling te ervaren.***

## **Deel 2 Persoonlijk Leiderschap**

*Aan de slag met het structureren van jouw aangeboren leiderschap kwaliteiten.*

Hieronder volgen vier vragen welke je doen nadenken over leiderschap en over wat leiderschap voor jou betekent. Elk mens heeft unieke leiderschap kwaliteiten en die kwaliteiten zijn kenmerkend voor jouw leiderschap stijl. Er bestaat alleen authentiek leiderschap, elke andere vorm van leiderschap dan leiderschap dat uit je eigen denkstijl voortkomt, zal de nodige zelfverzekerdheid van een leider missen.

Als je wilt leren hoe je (een betere) leider wordt, kun je leren van leiders die jou aanspreken of leiders die jou opvallen. De leider die jou opvalt of aanspreekt heeft namelijk bepaalde eigenschappen die jij herkent. De positieve feedback die jij aan deze leider zou geven gaat in principe ook over jou zelf.

Je herkent iets van jezelf. **iets** dat je al kent anders kun je het niet herkennen. En precies die **iets** die je herkent gaan we nu gebruiken om van jou de beste leider te maken die je kunt zijn, namelijk de authentieke leider!

### De vragen tot inzicht in leiderschap

1. Benoem 5 of meer kenmerken van een leider en schrijf deze kenmerken op.

*Voorbeeld:*

- *Controle over lichaam.*
- *Communicatie skills.*
- *Empathisch vermogen.*
- *Humor.*
- *Win/win attitude*

*Al deze voorbeelden dienen als inspiratie voor jou en geven je inzicht in mij, jouw trainer in Leiderschap.*

*Ik ben benieuwd welke woorden jij op schrijft! Als je de neiging voelt je antwoorden met mij te delen, ben je van harte welkom om deze in een document naar mij te mailen. [mail@yosara.com](mailto:mail@yosara.com)*

**SCHRIJF JE ANTWOORDEN OP VOORDAT JE NAAR DE VOLGENDE VRAAG KIJKT!**

2. Benoem 5 of meer kenmerken van een iemand die je bewondert en schrijf deze op.

*Voorbeeld:*

*Beyonce is iemand die ik bewonder: Kenmerken van Beyonce die ik zie, hoor en voel:*

- *Perfectionisme van haar performance*
- *Creatief*
- *Kwetsbaarheid aan de wereld laten zien (Youtube, making off, interviews, etc.)*
- *Mensen inspireren één op één of 40.000 tegelijk*
- *Besef van voorbeeld functie*

**SCHRIJF JE ANTWOORDEN OP VOORDAT JE NAAR DE VOLGENDE VRAAG KIJKT!**

3. Benoem 5 of meer karakter eigenschappen die een persoon succesvol maken en schrijf op.

*Voorbeeld:*

- *Win/win denken*
- *Van het beste uitgaan in elke situatie*
- *Mogelijkheden zien*
- *Realistisch denken over dromen*
- *Actief*

**SCHRIJF JE ANTWOORDEN OP VOORDAT JE NAAR DE VOLGENDE VRAAG KIJKT!**

4. Benoem 5 of meer karakter eigenschappen die succes ondermijnen en schrijf ze op.

*Voorbeeld:*

- *Wishful thinking*
- *Roekeloosheid*
- *Pessimisme*
- *Veel kritiek*
- *Veel nee weinig ja*

*Nogmaals; Alle voorbeelden dienen als inspiratie voor jou en geven je inzicht in mij, jouw trainer.*

*Ik ben benieuwd welke woorden jij op schrijft! Als je de neiging hebt je antwoorden met mij te delen, ben je van harte welkom om deze in een document naar mij te mailen. [mail@yosara.com](mailto:mail@yosara.com)*

**JE HEBT NU NAGEDACHT, GEVOELD EN BENT BIJ JE ZELF DINGEN NA GEGAAN.**

**NEEM EEN WEL VERDIENDE BREAK, GA EVEN IETS DOEN EN LAAT ALLES LOS.**

**WANNEER JE DENKT EN VOELT DAT JE VERDER WILT BEN JE KLAAR OM JE ANTWOORDEN TE STRUCTUREREN VOOR SUCCES!**

**De waarde van de antwoorden:**

Schrijf voor elk antwoord op de 4 vragen op **wat** er **belangrijk** is aan de genoemde kenmerken en karakter eigen schappen en **op welke manier** deze belangrijk zijn.

*Voorbeeld:*

- *Wat is volgens mij belangrijk aan controle over het lichaam en op welke manier is dat belangrijk?*

*Een elegante en bewuste lichaamshouding heeft positieve invloed op anderen en dat is belangrijk voor het vertrouwen en geloven van de ander dat je kunt waarmaken wat je zegt. De manier waarop je met je handen en gelaatstrekken je woorden onderstreept heeft invloed op hoe de ander ervaart wat je zegt. Op die manier heb je controle op hoe de ander jouw communicatie positief of negatief ontvangt.*

- *Wat is volgens mij belangrijk aan communicatie skills en op welke manier?*

*Etc. etc.*

*Je zult merken dat een aantal antwoorden elkaar overlappen. Van de ongeveer 20 antwoorden blijven er tussen de 10 en de 5 waarden woorden en manieren waarop die waarden voor je werken over. En als jij er tussen de 20 en de 5 overhoudt is dat natuurlijk ook goed. Alles is goed zolang je de vragen serieus en 100% eerlijk beantwoordt.*

*Probeer de tijd te nemen om deze hele sessie af te maken, het kost je misschien een uurtje van je tijd en misschien veel minder.*

**ALS JE DE WAARDE VAN ALLE ANTWOORDEN BIJ ELKAAR HEBT GESPROKKELD HEB JE AL HEEL VEEL ZELF KENNIS OP GEDAAN.**

**DAT WAT JE BELANGRIJK VIND, DE MANIER WAAROP JE DAT BELANGRIJK VIND EN DE KARAKTEREIGENSCHAPPEN DIE JE ZOU GEBRUIKEN DIE WAARDEN TE VERVULLEN, VORMEN JOUW IDENTITEIT ALS LEIDER.**

OPDRACHT:

***Ga na in welke contexten van je leven jij al deze waarden hebt geleefd en hebt gehandeld op die manier die je een leider toekent.***

***Schrijf je herinneringen op in de onderstaande vorm (alsof je vragen de beantwoord):***

1. *Welke context/ situatie en wanneer?*



2. *Wat deed jij of hoe gedroeg jij je?*
3. *Welke vaardigheden je gebruikte om dat te zo doen?*
4. *Wat was er voor jou belangrijk in die context zodat je die vaardigheden gebruikte/wat wilde je bereiken door die vaardigheid in te zetten?*

*Voorbeeld: Controle over lichaam:*

1. *Tijdens moeilijk interview.*
2. *Ik zat op een stoel, hield mijn lichaam stil en mijn handen in mijn schoot onder tafel.*
3. *Controle en bewust zijn van lichaam.*
4. *Ik wilde bereiken dat de gene die mij interviewde mij als zeker van mijn zaak zou ervaren.*

*Als het goed is komen er verschillende scenario's op papier waarin jij jouw Leiderschap hebt getoond.*

### **Deel 3 Communicatie technieken voor Leiderschap**

*Een leider is in staat een ander iets te leren in de context waarin de leider leidt.*

De manier om je leiderschap te tonen is de ander te coachen om beter te worden zodat deze uiteindelijk geen of weinig leiding nodig heeft.

Het coachen van mensen betreft een aantal criteria om tot resultaten te komen die blijvend zijn.

- De motivatie om te leren komt vanuit de mens zelf
- De kwaliteiten, vaardigheden en kracht komt uit de mens zelf
- De inzichten komen uit de mens zelf
- De antwoorden op uitdagingen komen uit de mens zelf

**De coach/ leider is degene die door vragen te stellen het duwtje in de rug geeft om dat alles uit de mens naar voren te halen en de mens te motiveren tot actie.**

***Wat hebben de leider en de gene die geleid worden nodig om het beste uit elkaar te halen?***

Contact! Onderlinge verbinding die de win/win situatie genereert.

Een manager of iemand hoger in de hiërarchie van een organisatie kan pas leiden als de mensen die geleid worden voelen dat ze verder komen of groeien door de leider te volgen.

Iedereen voelt anders en iedereen zal het contact anders ervaren en gelukkig maar, echter een algemene communicatie techniek die het gevoel van contact bevordert is er wel!

### ***Hoe maak je werkelijk contact in communicatie?***

Contact betekent zoiets als in verbinding zijn en die verbinding uit zich meestal in gevoel en in gedrag. Verbinding in communicatie betekent dan dat de gesprekspartners elkaar aanvoelen en zich op een bepaalde manier gedragen. Iedereen zal dat voelen en gedragen op zijn unieke manier uitdrukken en een algemeen resultaat van in verbinding zijn is veiligheid en dus openheid er helemaal te zijn zoals je bent.

In NLP noemen we die verbinding; Rapport.

Twee elementen van Rapport:

- Sorting by Other
- Back Track

### **SBO en SBS**

SBO is een modus waarvoor je kunt kiezen in communicatie met een ander waarbij je het Model van de Wereld van die ander voorrang geeft. Voorrang op jouw eigen Model van de Wereld of op die van anderen.

Die voorrang betekent dus dat je de ander vóór laat in communicatie en je zelf tijdelijk op de achtergrond plaatst. Je laat de woorden van ander volledig binnen zonder dat je jouw eigen ideeën laat interfereren. De enige manier om dat te doen is je eigen gedachten en ideeën op de achtergrond te plaatsen. Je stapt als het ware even in de wereld van de ander. Je refereert niet aan je eigen Model van de Wereld om de informatie die je krijgt te plaatsen want dan zou je weer in je eigen wereld terug gestapt zijn en dus weg van die ander. Een mens kan maar op één plaats tegelijk zijn. Zodra je de woorden van de ander hebt gehoord switch je terug naar jouw eigen Model van de Wereld en reageer je op wat er werkelijk is gezegd.

Aan je eigen model van de wereld refereren noem we Sorting by Self. (**SBS**)

**Een trainer, coach, leerkracht en leiding gevende dient in staat te zijn te switchen tussen SBO en SBS**

In contact zijn door de **SBO** modus te hanteren levert je al 50% van je succes in communicatie op! Een techniek die je daarbij helpt is Back Track

**Back Track** wordt nogal eens verward met spiegelen of terug koppelen omdat Backtrack het herhalen van woorden of zinsdelen is. De bedoeling van spiegelen of terug koppelen is degene bewust te maken van zijn of haar eigen woorden of gedrag en de bedoeling van Back Track is op het goede spoor blijven. "To stay on track"

Als je in je reacties of vragen aan je gesprekspartner zijn of haar gesproken woorden verwerkt dan blijft de ander in contact met jou. Welke woorden gebruik je om "on track" te blijven?

De woorden die een waarde uitdrukken of de woorden waarop iemand de nadruk legt.

Het onbewuste brein dat 24/7 mee luistert en mee praat (in de vorm van gesprekken die we allemaal met ons zelf hebben), hoort haar eigen woorden terug en weet zich gehoord. Dit gehoord weten bevordert onderlinge verbinding van gesprekspartners.

Het onbewuste brein heeft veel invloed op ons gevoel en op ons bewuste denken en gedrag.

Ons onbewuste brein manifesteert zich in plotselinge ingevingen, in dromen, in creativiteit, in metaforen die we in onze taal gebruiken en in de dingen die ons motiveren ofwel onze waarden die we in ons bewuste leven willen vervullen.

#### OPDRACHT:

- Oefen 10 minuten per dag in je privé omgeving of op je werk Sorting by other en Back track.
- Ga af en toe na of je de ander wel genoeg ruimte hebt gegeven in een gesprek.
- Ga na of je wel genoeg ruimte heb gegeven aan je eigen MOW in een gesprek.

***Integreer deze twee technieken in je eigen communicatie stijl.***

## Deel 4 structureer je denkstijl voor Leiderschap

*Maak het onbewuste bewust en kies voor succes!*

Dit laatste deel van je e-training vertelt je alles over jouw leiderschapkwaliteiten.

Jouw innerlijke aangeboren manier van in de wereld zijn is de sleutel tot jouw succes als leider. Doe de volgende oefening!

#### OPDRACHT:

1. Neem iets in gedachte dat je elke dag consistent doet. Mag van alles zijn als je het maar elke dag doet zoals: haren stijlen, naar je werk reizen, afwassen, e-mailen, krant lezen, etc.  
*Voorbeeld:*  
*Tanden poetsen*
2. Op welke manier doe je dit (*tanden poetsen*) elke dag?  
*Voorbeeld: Met veel aandacht en grondig.*
3. Wat bereik je ermee het elke dag op die specifieke manier (*veel aandacht en grondig*) te doen?  
*Voorbeeld: Je gebit is een belangrijk onderdeel van je lichaam, is gewoon bot en ik wil mijn lichaam sterk houden. Zo ook mijn tanden en bovendien vind ik een schoon gebit ook onderdeel van een krachtige zelf presentatie aan de wereld.*
4. Welke rol heb je dan in de omgeving waarin je dat wilt bereiken?

*Voorbeeld: Ik ben een sterke persoonlijkheid in mijn omgeving. Mensen weten wat ze aan me hebben en mensen die mij niet kennen zien in mij een krachtig mens.*

*“ Eigenlijk ben ik de leeuw die in mij zit ; )”.*

*Nogmaals; Alle voorbeelden dienen als inspiratie voor jou en geven je inzicht in mij, jouw trainer.*

*Ik ben benieuwd welke woorden jij op schrijft! Als je de neiging hebt je antwoorden met mij te delen, ben je van harte welkom om deze in een document naar mij te mailen. mail@yosara.com*

OPDRACHT:

Neem nu alle antwoorden die je had opgeschreven en ga na hoe de consistente manier waarop jij dingen doet, past bij elk antwoord.

*Voorbeeld:*

*Hoe passen **grondig en aandachtig** bij alle genoemde antwoorden in **deel 2** van deze e-training?*

*Metafoor = Leeuw*

<b>Jouw consistente manier:</b> <i>Aandachtig en grondig</i>	<b>Context/Praktijk/Rol</b>	<b>Effect/Invloed op je omgeving</b>
<b>Eigenschap</b>		
<i>Controle over lichaam</i>	<i>Ik let op mijn lichaamshouding en op die van gesprekspartners in communicatie.</i>	<i>Daarmee heb ik positieve invloed.</i>
<i>Communicatie skills</i>	<i>Ik schrijf e-mails en teksten met gebruik van NLP. Tijdens presentaties en training leg ik focus op communicatie van anderen.</i>	<i>Hierdoor creëer ik contact met anderen. Door contact ontstaat openheid in communicatie.</i>
<i>Empathisch vermogen</i>	<i>Ik verplaats mij automatisch in de 2<sup>e</sup> positie als ik NLP train of coach.</i>	<i>Ik leer van de MOW van de ander en weet wat ik kan vragen. Mijn eigen wereldbeeld krijgt alsmaar meer perspectief.</i>
<i>enzovoort</i>	<i>Enzovoort</i>	<i>enzovoort</i>


\*\*\*\*\*DIT IS JOUW UNIEKE STRUCTUUR VOOR LEIDERSCHAP\*\*\*\*\*

*Breng jouw structuur in de praktijk, ga leiden zoals je bedoeld bent te leiden en wordt er steeds beter in door de Feedback die je ongevraagd en gevraagd krijgt te omarmen!*

*Iedereen is op een bepaalde manier leider, de wereld kan leiders goed gebruiken, wees de leider die je bent!*

Voor Feedback mail je naar : [mail@yosara.com](mailto:mail@yosara.com)