

C Omgaan met veranderingen

Bea Voorbeeld

22 januari 2024



Inleiding

Wat gebeurt er met jou op het moment dat je met veranderingen geconfronteerd wordt? Met welk gevoel ga jij nieuwe situaties in?

Je wordt je hele leven, zowel in je werk als privéleven, voortdurend geconfronteerd met veranderingen. Sommige mensen vinden dat vervelend, anderen kun je geen groter plezier doen. Hoe zit dat met jou? Hoe ga jij om met veranderingen? De resultaten van deze vragenlijst "omgaan met veranderingen" kunnen je helpen deze vragen te beantwoorden. Je krijgt een beschrijving van jouw score op vier dimensies. Van deze vier dimensies is uit onderzoek is gebleken dat ze belangrijk zijn voor de manier waarop je omgaat met veranderingen.

Inzicht in de manier waarop je omgaat met veranderingen, kan je helpen je eigen gedrag te verklaren en eventueel aan te passen als je dat nodig vindt. Als je je bewust bent van je valkuilen, zul je er minder snel instappen. Als je je bewust bent van je kwaliteiten, zul je ze nog beter kunnen benutten.

Je scores zijn vergeleken met een normgroep. De normgroep die gebruikt is, bestaat uit werkenden in Nederland.

Je scores zijn vergeleken met een normgroep. De normgroep die gebruikt is, bestaat uit werkenden in Nederland.

Overzicht van je scores

Onderstaande eigenschappen zeggen iets over de manier waarop jij omgaat met veranderingen. In het volgende deel van dit rapport leggen we uit wat elk van deze eigenschappen inhoudt, wat de kracht en de valkuilen zijn en geven we tips.



Optimisme en vertrouwen



Openstaan voor veranderingen



Gevoel van controle



Leren

Toelichting



Optimisme en vertrouwen

Jouw score

Waarschijnlijk ben jij eerder optimistisch dan pessimistisch. Hieronder vind je een beschrijving van uitgesproken optimisten. Bepaal zelf kritisch in hoeverre deze beschrijving op jou van toepassing is. Beslis ook zelf of er tips bij zijn die jij kunt gebruiken.

Veel optimisme en vertrouwen

Mensen met een uitgesproken optimistische blik bekijken alles van de zonnige kant. Ze zien de toekomst met vertrouwen tegemoet en richten zich vooral op het positieve. Op het moment dat veel andere mensen hun vertrouwen zouden verliezen en somberheid en zorgen op de loer liggen, zien optimistische mensen nog een lichtpuntje. Meestal hebben zij een positief beeld van hun kwaliteiten en mogelijkheden en hun opgewektheid en vrolijkheid werkt vaak aanstekelijk op anderen. Verder zijn ze vaak actiegericht; ze duiken vol enthousiasme in nieuwe en onverwachte dingen.

Lijfspreuken: 'Wie niet waagt die niet wint', 'Niet geschoten is altijd mis'.

Hun kracht: zorgeloosheid en lef.

Ze durven, raken snel enthousiast, ze zijn gericht op actie en ze vertrouwen op een goede afloop. Allerlei zaken waardoor veel anderen van slag zouden raken - mislukking, tegenwerking, conflicten - raken hen niet of veel minder.

Mogelijke valkuilen: impulsiviteit en over anderen heen lopen.

Hun zorgeloosheid en lef kunnen gemakkelijk leiden tot ondoordachte acties en beslissingen. Meestal zullen ze daar zelf vrij snel overheen stappen, maar voor hun omgeving kunnen de consequenties groot en vervelend zijn. En, hoewel zij anderen met hun optimisme en vertrouwen vaak in beweging zullen krijgen, kunnen zij daarin ook doorslaan en over anderen heen lopen. Dat gebeurt als zij te weinig bereid zijn te luisteren naar bezwaren en problemen die anderen voorzien, en hun zorgen niet serieus wensen te nemen.

Tips:

- Probeer met een open houding te luisteren naar anderen als zij allerlei problemen voorzien en hun bezwaren uiten tegen een plan waarover jij enthousiast bent. Vraag door en verzamel informatie, zonder je eigen enthousiasme te laten temperen.
- Probeer je plannen en ideeën zo goed mogelijk te onderbouwen met feiten, cijfers, onderzoeksresultaten enzovoorts.



Openstaan voor veranderingen

Jouw score

Jij staat waarschijnlijk meestal wel open voor verandering. Hieronder vind je een beschrijving van mensen die sterk openstaan voor veranderingen. Bepaal zelf kritisch in hoeverre deze beschrijving op jou van toepassing is. Beslis ook zelf of er tips bij zijn die jij kunt gebruiken.

Sterk openstaan voor veranderingen

Mensen die openstaan voor veranderingen zijn nieuwsgierig; nieuwe mogelijkheden en kansen verwelkomen ze enthousiast. Vaak zijn ze ook ruimdenkend; ze vinden niet snel iets vreemd. Ze zijn niet bang om iets nieuws uit te proberen en daarbij eens een fout te maken. Een oordeel over zin of onzin, nut en bruikbaarheid, geven ze niet snel. Van de reuring, beweging en uitdaging die bij verandering horen, krijgen ze veel energie. Dat maakt het voor hen gemakkelijk om ergens in te duiken zonder dat ze meteen oordelen of zich meteen afvragen wat het resultaat van de verandering zal zijn.

Lijfspreuk: 'Rust roest', 'Stilstand is achteruitgang'.

Hun kracht: flexibel en leergierig.

Ze passen zich soepel en gemakkelijk aan en vinden snel hun draai in situaties waarin nog veel onduidelijk is. Nieuwe dingen ontdekken, uitproberen en leren is voor hen een sterke drijfveer.

Mogelijke valkuilen: snel afgeleid zijn en snel verveeld raken.

Hun sterke behoefte aan afwisseling en uitdaging kan er gemakkelijk toe leiden dat ze verveeld raken. Krijgen ze te weinig prikkels, dan gaan ze zich al snel lusteloos en futloos voelen omdat alles zo 'saai en stoffig' om hun heen is geworden. Afmaken waar ze mee bezig zijn is niet hun sterke kant. Zeker niet als er iets nieuws op hun pad komt dat nieuwsgierigheid wekt.

Tips:

- Probeer jezelf zo nu en dan eens op een andere manier uit te dagen dan je gewend bent: neem het besluit om een specifiek proces waarbij je vanaf het begin betrokken was, tot het einde toe met aandacht te volgen. Geef niet toe aan opkomende verveling; richt je op verdieping, zet door en probeer te genieten van alles wat er tijdens het proces te doen valt en gebeurt.
- Wissel vaker van gedachten met mensen die veel minder openstaan voor verandering en vernieuwing dan jij. Sta open voor hun twijfels en kritische blik, probeer daarop aan te sluiten in je argumenten.



Gevoel van controle

Jouw score

Jij gaat er waarschijnlijk van uit, dat je veel zelf kunt bepalen en regelen bij veranderingen. Hieronder vind je een beschrijving van mensen die een sterk gevoel van controle hebben. Bepaal zelf kritisch in hoeverre deze beschrijving op jou van toepassing is. Beslis ook zelf of er tips bij zijn die jij kunt gebruiken.

Veel gevoel van controle

Mensen die een sterk gevoel van controle hebben en naar hun idee zelf aan het stuur zitten, voelen zich zelden afhankelijk van omstandigheden of andere mensen. Ze gaan er vanuit dat ze zelf invloed op hun situatie hebben. Hun mening doet er toe en hun acties hebben effect. Ze werken gericht toe naar een door hun gewenste situatie en zijn zich bewust van hun verantwoordelijkheid van het succes of falen van hun plannen. Worden zij geconfronteerd met iets onverwachts of onaangenaams, dan blijken zij diverse tactieken - en psychologische trucs - te beheersen, waarmee ze al snel hun gevoel van controle terugkrijgen.

Lijfspreuken: 'Problemen zijn er om opgelost te worden', 'Kan niet bestaat niet'.

Hun kracht: stressbestendigheid en zelfstandigheid

Mensen met een goed ontwikkeld gevoel van controle wachten niet af, maar nemen zelf verantwoordelijkheid en initiatief. Ze hebben een grote draagkracht en kunnen veel druk aan. Ze vertrouwen erop dat ze zelf in staat zijn om problemen op te lossen en bovendien hebben ze positieve verwachtingen over de afloop.

Mogelijke valkuilen: zelfoverschatting en overmoed

Iemand die heel sterk het gevoel heeft dat hij zelf aan het stuur zit en alles onder controle heeft, kan soms overmoedig worden. Door zijn ogen te sluiten voor risico's en te denken dat hij de uitzondering op de regel is, doet hij dan dingen die ieder ander onverantwoord zou vinden. Dat kan leiden tot zelfoverschatting.

Tips:

- Maak gebruik van je kracht en ga actief aan de slag om de veranderingen je eigen draai te geven en de situatie naar jouw eigen hand te zetten. Neem daarbij wel regelmatig tijd voor bezinning: Kun je de situatie echt aan, onderschat je de invloed van anderen en de omstandigheden niet? Luister naar je intuïtie als die je vertelt dat je je hand overspeelt.
- Neem signalen van anderen serieus: Op het moment dat anderen je gaan vertellen dat je overmoedig bent, te veel verwacht of het onmogelijke nastreeft, wees je er dan van bewust dat zij mogelijk zaken opmerken die jij zelf over het hoofd ziet.



Jouw score

Waarschijnlijk zul jij je met veel enthousiasme richten op het leren van iets nieuws. Hieronder vind je een beschrijving van mensen die sterk bereid zijn om te leren. Bepaal zelf kritisch in hoeverre deze beschrijving op jou van toepassing is. Beslis ook zelf of er tips bij zijn die jij kunt gebruiken.

Sterk bereid zijn om te leren

Mensen met een grote bereidheid om te leren noemen we leergierig. Hun leergierigheid uit zich bijvoorbeeld in het feit dat ze relatief veel tijd besteden aan informatie verzamelen, ontwikkelingen volgen, kennis opdoen en vaardigheden oefenen. Vaak ook zijn het kritische denkers. Ze stellen zichzelf en anderen veel vragen, ze zoeken naar argumenten en bewijzen of juist naar tegenargumenten en -voorbeelden. Allemaal om tot een genuanceerd en goed doordacht oordeel te komen.

Lijfspreuken: 'Kennis is macht', 'Je bent nooit te oud om te leren'.

Hun kracht: in beweging blijven, met je tijd meegaan, goed reageren op kansen en uitdagingen.

Mensen met een grote bereidheid om te leren hebben vaak een open mind en een soepele geest: openstaan voor andere zienswijzen en opvattingen, bereid zijn om van mening te veranderen, je vooroordelen herkennen en durven loslaten. Een open mind en soepele geest heb je nodig als je je denkwereld wilt verruimen, in beweging wilt blijven en tot steeds weer nieuwe inzichten wilt komen.

Mogelijke valkuilen: niet goed kunnen focussen, te weinig actiegerichtheid.

Een nieuwsgierig mens raakt nooit uitgeleerd; dat werkt hetzelfde als surfen op het web. Je gaat van de ene naar de andere site, van de ene link naar de andere. Als je niet gefocust blijft heb je binnen korte tijd een enorme berg informatie voorbij zien komen en kom je op een punt uit dat nauwelijks of geen relatie meer heeft met je startpunt. Leuk, interessant en niet erg, behalve als je een duidelijk doel voor ogen had. Verder kan een sterke leergierigheid er toe leiden dat het je moeite kost om een punt achter de leerfase te zetten. Mensen die hier last van hebben blijven maar informatie verzamelen en zijn geneigd het moment waarop ze in actie komen voor zich uit te schuiven.

Tips:

- Stel jezelf concrete doelen en formuleer de resultaten die je moet behalen, zo precies mogelijk. Dat helpt om te voorkomen dat je nieuwsgierigheid en leergierigheid met je aan de haal gaan, ten koste van je resultaatgerichtheid.
- Zoek bewust de samenwerking op met praktische mensen die een actie- en resultaatgerichte werkhouding hebben. Laat je door hen leiden als het om het plannen en organiseren van het werk gaat.



Tot besluit

Denk eens kritisch na of wat er geschreven staat in het rapport. Komt dit ook overeen met jouw eigen ideeën over hoe jij omgaat met veranderingen en hoe jij nieuwe dingen doet? Het kan je helpen om ook eens aan anderen te vragen hoe ze jou zien en of ze je in de beschrijving in dit rapport herkennen. Dat kan nieuwe inzichten opleveren, omdat je zo te weten komt hoe jij overkomt op anderen.

Als je je verder wilt verdiepen in hoe dit bij jou zit, kunnen de volgende vragen je hierbij helpen:

- Herken je jezelf in de beschrijving van de onderwerpen? Wat herken je, wat herken je niet?
- Herken je je in de beschreven valkuil bij de onderwerpen? Zo ja, hoe zou je die in de toekomst kunnen vermijden?
- Zou je graag iets willen veranderen aan de manier waarop jij omgaat met veranderingen en het beginnen aan iets nieuws? Zo ja, worden er in dit rapport concrete tips gegeven waar je mee aan de slag kunt? Welke? Heb je zelf nog aanvullende tips en ideeën?