|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Driver** | **Toelating / Uitdaging** | **CoachTIPS** |
| **Wees perfect** | * Ik ben goed genoeg zoals ik ben.
* Ik accepteer mijn limieten
 | * Bedenk dat mensen niet perfect kunnen zijn, jij dus ook niet.
* Bepaal realistische normen voor de opdrachten die je moet uitvoeren.
* Wat zijn de reële consequenties van een fout die je begaat?
* Vat een fout op als een kans om te leren.
* Verwacht je omgeving deze graad van details?
* Blijf alert voor gestelde termijnen.
* Hou je zin voor detail redelijk.
 |
| **Stel tevreden** | * Ik doe mezelf een plezier.
* Ik zorg zo goed voor mezelf als voor een ander.
 | * Leer vriendelijk en beslist je grenzen te stellen.
* Verwen jezelf eens eerder.
* Leer een gunst te vragen.
* Vraag wat de ander wil i.p.v. zelf in te vullen.
* Spreek uit wat je niet bevalt.
* Oefen om ‘neen’ te zeggen.
* Beloon jezelf voor zelfverzekerd gedrag.
 |
| **Wees sterk** | * Ik ben open.
* Ik ben kwetsbaar en druk mijn emoties uit.
* Ik geef mijn wensen aan.
 | * Bewaak je taakbelasting.
* Neem regelmatig afstand van je werk.
* Leer andere mensen om hulp te vragen.
* Merk hoe je relaties verbeteren als je je laat helpen.
* Leer genieten van een leuke hobby.
 |
| **Doe je best** | * Ik profiteer van het leven.
* Ik pluk de vruchten van mijn werk.
* Ik geniet van mijn succes.
 | * Onderzoek de eisen die aan een taak gesteld worden en doe alleen het gevraagde.
* Stel voor jezelf een planning op en houd je hieraan.
* Vind creatieve manieren om saai werk boeiend te maken.
* Stel een checklist op zodat je zeker bent niets over het hoofd te zien.
* Geef jezelf een compliment als je een taak hebt afgewerkt.
 |
| **Haast je** | * Ik neem de tijd.
* Ik geniet van het onderweg zijn.
 | * Zorg dat je nauwkeurig blijft.
* Plan je werk met tussenstappen.
* Leer luisteren tot de ander is uitgesproken.
* Concentreer je op wat de ander zegt.
* Spreek bewust langzamer en ga na of ze je hebben begrepen.
 |