|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. |