

Wat weten we van empowerment?

Het is tijd om je eigen krachten te gaan herkennen. Wat we fout doen weten we, we gaan nu kijken naar wat we goed doen en waar onze passie ligt. We gaan leren onze handvatten in te zetten.

Je komt jezelf op verschillende levensgebieden tegen. Er is onderzoek gedaan naar mensen die succes hebben in hun leven. Al deze mensen konden hun doel duidelijk en zo helder mogelijk verwoorden. Stel je voor dat je een treinkaartje koopt en je zegt: 'Kijk maar waarheen!' Je doel is niet duidelijk en je eindstop ook niet: je reist de hele dag zonder einddoel. Als je een kaartje koopt naar bijvoorbeeld Groningen, dan weet je waar je heen gaat; je kunt vragen hoe lang het nog duurt, je einddoel is in zicht en je bereikt het ook. Zo is het ook met wensen: als je je doel duidelijk benoemt en verwoordt en er een termijn aan geeft, dan is het voor iedereen duidelijk.

Feedback

Een alternatief voor kritiek is feedback (letterlijke betekenis: iets teruggeven). Je kunt feedback zo verpakken dat de ander niet gelijk in de verdediging schiet. Als je een reden hebt om kritiek te geven, houd je dan aan onderstaande regels:

1. zeg iets positiefs over het onderwerp (wel eerlijk blijven)
2. begin je zinnen in de 'ik-vorm'
3. wees concreet, waarneembaar en veranderbaar (gedrag)
4. gebruik geen 'maar'
5. zeg wat het met je doet
6. check (begrijp je wat ik zeg?)
7. zeg hoe je het wel wilt (alternatieve suggestie)

Om de juiste feedback van je netwerk te krijgen, is het belangrijk dat je je wensen visualiseert, erin gelooft en ze uit. Hoe je omgaat met kritiek (en dit kan ook opbouwende kritiek zijn), kan meehelpen je wens tot uiting te laten komen. Bedank je gesprekspartner dan ook voor de waarschuwing. Door je te uiten voel je beter waar je staat en wat je wel of niet wilt. De mensen in je netwerk kunnen je helpen door bijvoorbeeld dingen voor je te regelen en/of met je mee te denken.