



## MODULE #10

---

MIJN STIJL



## **Welkom bij het 90 dagen mindset coachings programma.**

**Dit programma heeft de potentie om jouw leven compleet te veranderen de komende 90 dagen. Daarin is het belangrijk dat je de informatie toepast in jouw leven. Met de kennis die we met je gaan delen kun je elk obstakel overwinnen.**

Om het meeste resultaat uit deze training te halen, is het belangrijk om een rustige werkplek voor jezelf te creëren zodat je gefocust jouw opdrachten kunt uitvoeren.

Zet dan ook jouw Facebook, Twitter, Skype, tv en telefoon op stil. Ga rechtop zitten en kom in het moment, in het hier en nu. Haal een paar keer diep adem.

Heb een open geest en een open hart.

Maak notities en benut jouw werkboek optimaal.

Ga door het programma heen alsof het het enigste is dat jou kan helpen om jouw dromen werkelijkheid te maken.

Voordat we succes kunnen ervaren en bereiken, moeten we precies weten hoe jouw gewenste succes/resultaat eruit ziet en wat er moet veranderen.

Ook de stappen van vandaag zijn hele belangrijke stappen voor jouw ontwikkeling en groei.

Jouw succes zal grotendeels afhangen van hoe goed je opdrachten van vandaag zal uitvoeren.

Dus, laten we meteen van start gaan ....

Vandaag gaan we ontdekken welke communicatie stijl jij hebt.

Vergeet niet, je start dit programma vanuit het niets en als je het meeste resultaat uit dit programma wilt halen, is het belangrijk om precies de stappen te doorlopen zoals ze ontworpen zijn.

Ik geloof in jou en ik weet dat je het goed gaat doen!

Doe je best en HAVE FUN! :)

#### **4 Simpele tips om deze training optimaal te kunnen volgen:**

**#1.** Zorg dat je jouw werkboek klaar hebt liggen en dat je een goede pen hebt om mee te schrijven voordat de les start. Je kunt dan mee schrijven terwijl je luistert naar de training.

**#2.** Zorg ervoor dat je alles wat je nog moet doen hebt opgeschreven, zodat je in staat bent volledig te focussen en de voordelen uit deze training te halen.

**#3.** Gedurende de training schrijf je alle inzichten en nieuwe ideeën op die ontstaan tijdens het luisteren. Op die manier verlies je nooit de informatie die voor jou belangrijk is.

**#4.** Denk na over hoe je zo snel mogelijk de tips en inzichten kunt implementeren die jij in de training opdoet.

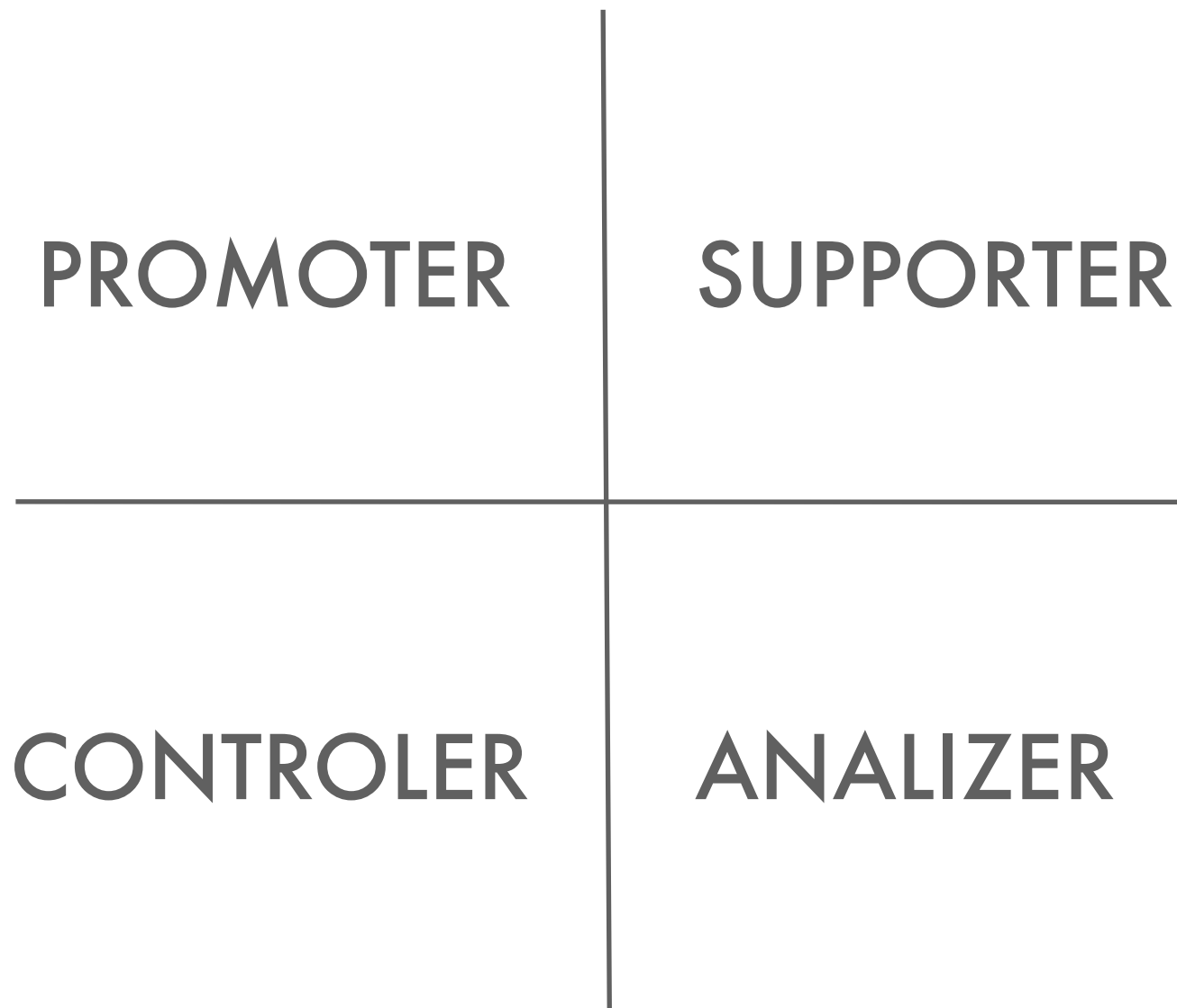
#### **Vorbereidingstips:**

- Zorg dat je voldoende water drinkt en zit rechtop in een comfortabele positie zodat je volledig aandacht hebt voor je leerproces en inzichten.
- Rek en strek je armen en benen, zodat de focus op jezelf gericht is. Kom even in het hier en nu.
- Adem diep in. Een rustige ademhaling en een ontspannen houding zorgt voor een comfortabele manier van leren.
- Als er andere dingen zijn die in je op komen om in de juiste stemming te komen, zodat je er helemaal klaar voor bent, neem dan even de tijd dat te doen.

*Alvast bedankt voor het deelnemen aan deze training en we hopen dat het waardevol voor je is!*



De 4 communicatie stijlen:





#1: Wat is jouw communicatie stijl

Aan welke kant sta jij? Informeel of formeel:

Aan welke kant sta jij? Dominant of passief:

In welke communicatie stijl luister jij?

In welke communicatie stijl praat jij?



#2: Omgaan met teleurstelling:

Wat gebeurt er als we de communicatie stijl van de ander niet herkennen?

Dan ontstaat er een \_\_\_\_\_

#12: Een teleurstelling is een \_\_\_\_\_ die niet is \_\_\_\_\_

#13: Het volgende kun je doen bij een \_\_\_\_\_ persoon:

1. Zorg dat je \_\_\_\_\_ naar de \_\_\_\_\_ persoon.

2. Verzoek \_\_\_\_\_ persoon te laten vertellen wat er precies gebeurd is.

De volgende zin is belangrijk te gebruiken:

Kun je mij \_\_\_\_\_ is?

3. Vraag de \_\_\_\_\_ persoon om een \_\_\_\_\_.

4. Bekijk welke \_\_\_\_\_ je wilt implementeren.

5. Vertel de \_\_\_\_\_ persoon, welke \_\_\_\_\_ jij gaat implementeren.



#3: Waar kan ik jou gelukkig mee maken:

Om de kwaliteit van mijn relaties te verbeteren kan ik de volgende tool gebruiken:

Hier word ik \_\_\_\_\_ van.

1. Ik ga \_\_\_\_\_ en opschrijven waar ik gelukkig van wordt.

(wees specifiek en schrijf alles op waar jij gelukkig van wordt)

2. Laat de andere persoon \_\_\_\_\_ en opschrijven waar hij of zij gelukkig van wordt.

3. Spreek naar de ander uit waar jij \_\_\_\_\_ van wordt.

4. Bepaal waar jij de ander \_\_\_\_\_ mee gaat maken.



#4: Mijn waardes:

Bij een goede samenwerking en een fijne relaties horen duidelijke waardes:

Selecteer voor jezelf 5 tot 7 waardes, groei, plezier, passie, samenwerking, betrouwbaarheid, integriteit, commitment, enz...

Waarde 1: \_\_\_\_\_

Waarde 2: \_\_\_\_\_

Waarde 3: \_\_\_\_\_

Waarde 4: \_\_\_\_\_

Waarde 5: \_\_\_\_\_

Waarde 6: \_\_\_\_\_

Waarde 7: \_\_\_\_\_





#5: Wat betekenen mijn waardes:

Zorg dat je helder hebt wat deze waardes voor jou betekenen, schrijf elke waarde uit en omschrijf wat het voor jou betekend:

Waarde 1:

---

---

Waarde 2:

---

---

Waarde 3:

---

---

Waarde 4:

---

---

Waarde 5:

---

---

Waarde 6:

---

---

Waarde 7:

---

---



#6: Waar kan ik groeien en mijn nieuwe tools toepassen:

Wat werkt er op dit moment niet in jouw privé leven of business, schrijf alles op:

Wat ligt bij jou, schrijf alles op:

Wat ligt er voor jouw gevoel bij de ander, schrijf alles op:



Wat wil je creëren in jouw business, schrijf alles op:

Selecteer een aantal personen, waar jij de relatie mee wil verbeteren:

Wat is de prijs die je op dit moment betaald van het niet hebben van die goede relatie met de ander (of wellicht het niet hebben van contact), schrijf alles op:



**Opdracht #1:** Identificeer jouw communicatie stijl:

Mijn communicatie stijl is: \_\_\_\_\_

Ik luister over het algemeen in \_\_\_\_\_ stijl.

Ik praat over het algemeen in \_\_\_\_\_ stijl.

**Opdracht #2:** Identificeer elke dag van minimaal 3 personen de communicatie stijl:

Dag 1:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag 1:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag 1:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag 2:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag 2:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag2:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag 3:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag 3:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag3:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag 4:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag 4:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag4:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag5:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag5:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag 5:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag 6:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag6:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag6:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag7:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag 7:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_

Dag 7:

naam: \_\_\_\_\_

stijl: \_\_\_\_\_

herkent aan: \_\_\_\_\_





**Inzichten:** Wat waren jouw grootste inzichten in deze training? Schrijf er minimaal 2 op. Als het er meer zijn is het uiteraard ook helemaal ok! :), maar focus je op de 2 grootste die het meeste impact zullen hebben in jouw leven of business:

1.

2.

**Implementatie:** Vertaal deze inzichten naar een concrete actie, een actie die je vanaf vandaag gaat implementeren zodat er gelijk iets gaat veranderen in jouw leven of in jouw business.

Actie #1:

Actie #2: