



MODULE #11

INLEVINGS VERMOGEN XXL



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 hoe je jezelf kunt inleven in de ander, we gaan een aantal oefeningen doen.

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!



Welkom bij Module #11: **Inlevingsvermogen XXL of Emotionele intelligentie**

Empathie is het vermogen om je in te leven in de gevoelens of de gedachtegang van anderen. Empathisch vermogen is een vorm van sensitiviteit of inlevingsvermogen. Het empathisch vermogen is een belangrijk element van emotionele intelligentie. Als je je kunt inleven in anderen, dan begrijp je hun emoties beter en kun je effectiever communiceren. Zonder empathie praat je langs elkaar heen of ontstaan er conflicten. Empathie begint met het waarnemen en begrijpen van verbale en non-verbale boodschappen van iemand anders, ofwel luisteren op emotioneel niveau.

In sommige beroepen is empathisch vermogen een vereist persoonlijkheidskenmerk of een professionele vaardigheid die onderdeel is van de opleiding. Dit geldt bijvoorbeeld voor artsen en verpleegkundigen, therapeuten en hulpverleners, advocaten, docenten. Maar ook voor ondernemers en sales consultants.

Met sensitiviteit of inlevingsvermogen wordt bedoeld: de mate waarin je rekening houdt met de gevoelens en behoeften van anderen. Er wordt ook wel gesproken van interpersoonlijke sensitiviteit. Als je gevoelig bent voor de gevoelens van anderen, dan wordt dat empathie of empathisch vermogen genoemd.

Bij inlevingsvermogen gaat het niet alleen om gevoelens en emoties. Je kunt ook gevoelig zijn voor de doelstellingen, belangen of wensen van iemand anders.

Waar draait het om?

Inlevingsvermogen hebben wil zeggen dat je :

- in je eigen gedrag rekening houdt met de gevoelens van anderen.
- anderen in hun waarde laat en je verplaatst in hun positie.
- laat blijken de gevoelens en behoeften van anderen te onderkennen.
- je bewust toont van de invloed van je eigen doen en laten op anderen.



Inlevingsvermogen in de praktijk:

- Je spreekt vertrouwen in iemand uit. Je toont waardering en geeft complimenten.
- Je verwoordt in een persoonlijk gesprek de gevoelens en behoeften die de ander voelt.
- Je luistert naar iemand die kennelijk een boodschap wil overbrengen.
- Je geeft iemand anders de ruimte in een gesprek om zich uit te spreken. Je nodigt mensen uit om hun inbreng te leveren.
- Je begrijpt wanneer iets pijnlijk voor iemand is en je houdt daar tactvol rekening mee.
- Je houdt rekening met lastige omstandigheden waarin de ander verkeert.
- Je toetst of je de gevoelens van iemand anders goed hebt waargenomen.
- Je laat merken wanneer mensen in een gesprek elkaar niet goed begrijpen of langs elkaar heen praten.
- Je respecteert andermans principes en ethische of morele overtuigingen.
- Je toont begrip voor andere standpunten, culturen, omgangsvormen en gewoonten.
- Je gunt collega's of medewerkers hun deel van de eer wanneer er een succes geboekt is.
- Je beperkt je tot relevante aspecten van een kwestie en bemoeit je niet met persoonlijke of gevoelige aspecten.



Niveaus van inlevingsvermogen: Hoe empathisch ben jij?

7

Begrijpt onderliggende emoties, gedragingen en problemen, houdt rekening met andermans sterke punten en zwakke punten.

6

Heeft oog voor iemands gevoelens, gedrag of zorgen en kan hier goed mee omgaan.

5

Voelt spanningen van anderen aan en kan zich inleven in de gedachten, zorgen of gevoelens, begrijpt signalen en staat er voor open.

4

Begrijpt zowel iemands emotie als de situatie, kan zowel met geuite emoties als de uitgesproken gedachten hierover omgaan.

3

Begrijpt de geuite emoties of de uitgesproken gedachten, maar niet allebei, moet echt omschakelen tussen zijn zakelijke en persoonlijke houding.

2

Is voornamelijk met zijn eigen gevoelens bezig, heeft niet zo veel oog voor de gevoelens van anderen.

1

Negeert andermans gevoelens of begrijpt ze verkeerd, kan anderen in termen van ras, cultuur of geslacht stereotyperen.

0

Houdt totaal geen rekening met gevoelens of belangen van anderen.

Inlevingsvermogen

Het is geen toeval dat we de eigenschap inlevingsvermogen benoemen. Inlevingsvermogen is het vermogen om met de gevoelens of ideeën van een ander mee te leven; om jezelf in de positie van een ander te plaatsen. Dit is de basis voor geslaagde communicatie en een onmisbare eigenschap voor goede onderhandelaars. Het vermogen om sympathie te tonen als iemand anders pijn heeft, is al ontwikkeld en duidelijk zichtbaar bij kinderen van drie jaar oud. Zonder training wordt dit vermogen echter niet benut. De bullebak of schreeuwer waar jij mee te maken hebt hoeft helemaal niet per se gemeen te zijn, maar heeft misschien alleen niet het vermogen ontwikkeld om te begrijpen hoe degene tegen wie wordt geschreeuwd zich voelt. Je kunt je inlevingsvermogen stimuleren door een lijst te maken van gedragskenmerken, waarden en doelen waarmee jij het absoluut oneens bent, maar waarbij je je wel kunt voorstellen dat anderen zich zo voelen. Schrijf naast elke eigenschap de woorden 'maar ik begrijp wel dat zij zich zo voelen'.

Een aantal van de eigenschappen kun je vrijwel niet ontwikkelen zonder eerst aandacht te hebben besteed aan je inlevingsvermogen. Inlevingsvermogen is de basis van win-win-onderhandelingen. Inlevingsvermogen zorgt er ook voor dat je je eigen identiteit niet verliest wanneer je sympathie toont voor de opvattingen en emoties van anderen. Het helpt je immers om onderscheid te maken tussen jezelf en de persoon met wie je praat. Je eigen gevoelens en opvattingen blijven behouden, terwijl je toch begrip kunt tonen voor de gevoelens en opvattingen van de ander.



Opdracht #1: Maak een lijst van gedragskenmerken, waarden en doelen waarmee jij het absoluut oneens bent, maar waarbij je je wel kunt voorstellen dat anderen zich zo voelen. Schrijf naast elke eigenschap de woorden **'maar ik begrijp wel dat zij zich zo voelen'**.

Oneens met:

Oneens met:

Oneens met:

Oneens met:

Oneens met:

Oneens met:

Oneens met:

Oneens met:

Oneens met:

Oneens met:

Oneens met:

Oneens met:



Opdracht #2: Ga de komende week elke dag minimaal 2 gesprekken aan waarin je het volgende gaat identificeren. Zorg ervoor dat je voor het gesprek; vraag #1 bepaald en dat je direct na jouw gesprek, vraag #2- #3- #4- #5- invult. Je kun jouw gesprekken ook opbouwen en dag 1 alleen vraag #1 doen en dan elke dag een vraag erbij, of je kunt gelijk alle 5 de vragen toepassen. Maak dus van elk gesprek een kort verslag en evalueer het grondig. Gebruik hiervoor de template hieronder:

Vraag #1: Set een heldere intentie en een gewenste uitkomst voor het gesprek.

Vraag #2: Verplaats jezelf in de ander, voel wat de ander voelt, zie wat de ander ziet en bekijk het gesprek en de situatie van het perspectief van de ander.

Vraag #3: Wat voor (mogelijk) probleem of pijnpunt ervaart de ander.

Vraag #4: Omschrijf het zelfbeeld van de ander (is het positief of negatief)?

Vraag #5: Wat kan je doen om de andere te helpen of te empoweren?



Print deze template minimaal 14x uit voor de gesprekken van komende week.

Vraag #1: Set een heldere intentie en een gewenste uitkomst voor het gesprek.

Vraag #2: Verplaats jezelf in de ander, voel wat de ander voelt, zie wat de ander ziet en bekijk het gesprek en de situatie van het perspectief van de ander.

Vraag #3: Wat voor (mogelijk) probleem of pijnpunt ervaart de ander.

Vraag #4: Omschrijf het zelfbeeld van de ander (is het positief of negatief)?

Vraag #5: Wat kan je doen om de andere te helpen of te empoweren?



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: