

Jikkie Has

WERKBOEK

**Week 1: ‘Wie zit er nu
op mij te wachten?’**

Programma
ZAKELIJK ZELFVER
TROUWEN

Hallo,

Wat gááf dat je mee doet aan het programma Zakelijk Zelfvertrouwen; jij wilt op basis van wetenschappelijke inzichten werken naar meer Zakelijk Zelfvertrouwen.

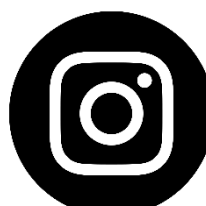
Wellicht voel je privé genoeg zelfvertrouwen, maar mis je zakelijk vertrouwen. Je bent niet de enige! Toen ik in 2011 voor mijzelf blaakte ik met mijn 14 belemmerende overtuigingen zeker niet van het zakelijk zelfvertrouwen.

Wel is zakelijk zelfvertrouwen essentieel voor het waarmaken van je ambities ongeacht of je in het bedrijfsleven werkt of een eigen bedrijf hebt. Dat je ondanks alle belemmeringen tóch in actie gaat komen! Dit programma gaat je hierbij helpen.

Ik gun je veel Zakelijk Zelfvertrouwen!

Jikkie Has

PS. Volg je mij al? Dan kan via



Dag #1: Jezelf kleinhouden en de kracht van de 6 basisbehoeften**OEFENING #1. Op welke manier houd jij jezelf klein?**

Omcirkel in onderstaande tabel op welke manieren jij jezelf klein houdt.

Denken	Voelen	Gedrag
Dat ik minder kan dan een ander	Gevoelsmatig heb ik regelmatig de 'rem' er op	Anderen pleasen
Dat ik geen fouten mag maken	Ik voel mij minderwaardig; anderen zijn veel beter	Onnodige opleidingen volgen 'omdat je nog niet genoeg weet'
Dat wat ik doe wel goed moet zijn (lees: ik moet wel goed zijn)	Ik vergelijk mijzelf regelmatig met anderen die beter zijn	Perfectionisme
Dat ik geen ondernemer/verkoper/leider/... ben	Ik ben vaak op zoek naar de goedkeuring van anderen	Jezelf saboteren als je lekker onderweg bent richting succes
Dat ik nog niet genoeg weet	Ik schaam mij voor waar ik nu sta qua succes of carrière	Hard werken en hopen dat je dan gezien wordt en erkenning krijgt
Dat ik (nog) niet goed genoeg ben en heb dan gedachten als: wie ben ik nou, wie zit er nou op mij te wachten?	Ik voel jaloezie omdat anderen verder zijn dan ik	Lage tarieven vragen ('dat kunnen ze niet betalen')
Dat ik succesvol moet zijn	Ik ben bang om afgewezen te worden in mijn werk en als persoon	Anderen of de omstandigheden de schuld geven als het tegenzit
Dat ik niet te veel mag opvallen	Ik ben bang om fouten te maken	Bewijsdrang
Dat ik negatief denk over wat er kan gebeuren in de toekomst	Ik ben gevoelig voor kritiek	Onvoldoende zichtbaar zijn
Dat ik er nog niet klaar voor ben	Ik heb last van faalangst	Je successen niet delen
Iets anders, namelijk	Ik ben bang dat ik het niet waar kan maken	Je aanpassen qua kleding en gedrag om er bij te horen

Week 1: 'Wie zit er nu op mij te wachten?'

.....	Ik ben bang om niet aan de verwachtingen van anderen te voldoen	Moeite met grenzen aangeven/ conflicten willen vermijden
.....	Ik maak me druk om de mening van anderen	Aan jezelf twijfelen (wie ben ik nou, wie zit er nou op mij te wachten?)
.....	Mijn eigenwaarde wordt bepaald door mijn succes en falen	Je als een 'lief meisje' gedragen
.....	Iets anders, namelijk.....	Bescheidenheid
.....		Verkleinwoorden gebruiken
.....		Iets anders, namelijk

Vul hieronder jouw top 3 van de manieren waar op jij jezelf klein houdt:

1

2

3

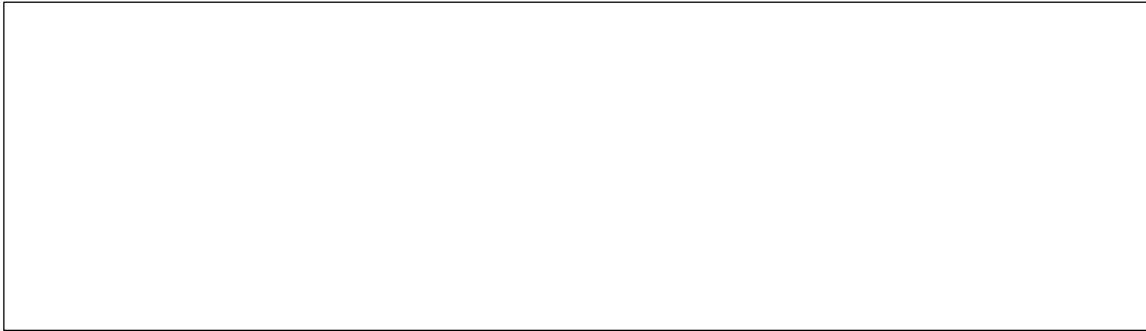
6 BASISBEHOEFTE

OEFENING #2: Benoem de 6 basisbehoeften + geef een korte omschrijving

1. Z	2. V
3. S	4. C
5. G	6. I

BASISBEHOEFTE #1:.....

Omschrijving:



BASISBEHOEFTE #2:.....

Omschrijving:



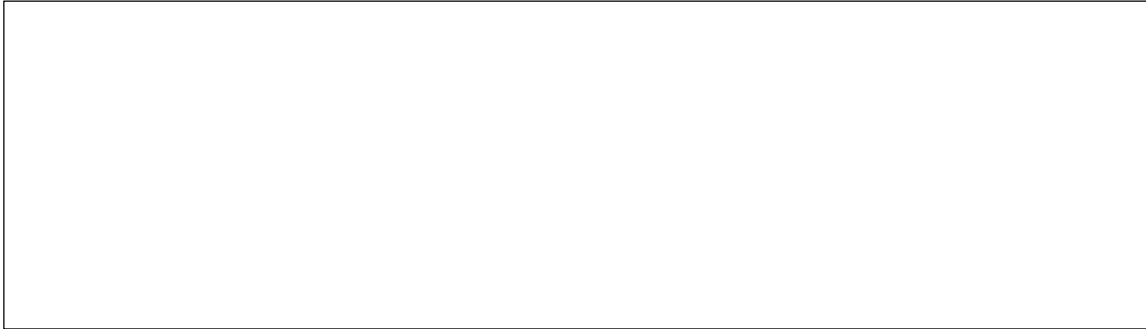
BASISBEHOEFTE #3:.....

Omschrijving:



BASISBEHOEFTE #4:.....

Omschrijving:



BASISBEHOEFTE #5:.....

Omschrijving:



BASISBEHOEFTE #6:.....

Omschrijving:



OEFENING #3: JOUW INVULLING van de 6 basisbehoeften

Vraag: wat zijn de 2 belangrijkste basisbehoeften voor jou? En in welke volgorde? Welke basisbehoefte staat op 1 en welke basisbehoefte staat op 2 bij je?

1.
2.

MIJN #1 BASISBEHOEFTE IS

Dit uit zich in:

POSITIEF	NEGATIEF

MIJN #2 BASISBEHOEFTE IS

Dit uit zich in:

POSITIEF	NEGATIEF

Wat zijn de consequenties geweest om deze 2 basisbehoeften in deze volgorde te hebben? Noteer hier je antwoord:

--

BONUSOEFENING: Basisbehoeften & jouw OVERTUIGINGEN

Welke gedachte, gewoonte of gedrag heb jij wat jou tegenhoudt? In welke mate vervullen die jouw huidige behoeftes op dit moment?

Gedachte of gewoonte:

.....

.....

Zekerheid	Variatie
Significantie	Connectie/liefde
Groei	Impact

OEFENING #4: Opnieuw KIEZEN

Welke 2 basisbehoeften gaan jou verder helpen? Kies nu opnieuw vanuit welke basisbehoefte jou meer gaan helpen. Noteer hier onder je antwoord.

1.

2.

Als je deze verandering zou maken, wat zal er dan veranderen in je leven?
Zowel zakelijk als wel privé?