

1

00:00:13,800 --> 00:00:16,033

Dag allemaal.

2

00:00:16,200 --> 00:00:19,300

Welkom bij deze Learning Snack van Cevora.

3

00:00:19,433 --> 00:00:21,500

Fijn dat jullie aanwezig zijn.

4

00:00:22,233 --> 00:00:26,033

En proficiat, het is een slimme keuze om vandaag deze sessie te volgen.

5

00:00:26,200 --> 00:00:29,733

Ik ben Nicolas,
jullie moderator voor deze Learning Snack.

6

00:00:29,900 --> 00:00:33,433

Vandaag gaan we samen ontdekken

7

00:00:33,533 --> 00:00:37,933

hoe verandering te omarmen
en wat de pijlers zijn van *change management*.

8

00:00:38,333 --> 00:00:42,733

Ik heb een bijzondere gaste hier bij me,
namelijk Patricia Ista.

9

00:00:42,833 --> 00:00:44,933

Dag Patricia.

- Dag Nicolas, dag allemaal.

10

00:00:45,100 --> 00:00:47,533

Alles kits? Ben je in vorm?

- Alles prima. Dank je wel.

11

00:00:47,633 --> 00:00:49,133

Met ons ook, mag ik hopen.

12

00:00:49,233 --> 00:00:53,033

Patricia Ista is een coach,

13
00:00:53,200 --> 00:00:56,500
een trainster,
een inspirerende <i>keynote speaker</i>

14
00:00:56,633 --> 00:00:59,033
en een ambassadrice van Cevora.

15
00:00:59,133 --> 00:01:03,500
Ze zet zich actief in voor Cevora
en is er altijd bij op onze evenementen.

16
00:01:03,633 --> 00:01:08,333
Patricia kan ons als geen ander uitleggen
wat <i>change management</i> inhoudt.

17
00:01:08,500 --> 00:01:15,500
Met vijftien jaar ervaring
in het bedrijfsleven

18
00:01:15,633 --> 00:01:19,433
heeft ze ook al een eigen zaak opgericht:
Pat-Lab.

19
00:01:19,600 --> 00:01:20,600
Precies.

20
00:01:20,733 --> 00:01:24,833
Ze put inspiratie uit eigen ervaringen
en talloze veranderingen in haar leven,

21
00:01:25,000 --> 00:01:27,633
en deelt vandaag met ons

22
00:01:27,800 --> 00:01:33,000
haar ervaringen, maar ook de tools
die haar gebracht hebben waar ze nu staat.

23
00:01:33,133 --> 00:01:35,500
Voor we beginnen,
een paar praktische punten.

24
00:01:35,633 --> 00:01:39,500

Ten eerste zal het webinar
ongeveer een halfuur duren.

25

00:01:39,633 --> 00:01:42,200
20 minuten voor de presentatie
van Patricia

26

00:01:42,333 --> 00:01:45,833
en afsluitend
een vragenronde van 10 minuten.

27

00:01:46,333 --> 00:01:48,533
Dus durf interactief te zijn en

28

00:01:48,633 --> 00:01:51,800
stel je vragen in de chat hiernaast.

29

00:01:52,333 --> 00:01:55,100
Ik raad ook aan
om Google Chrome te gebruiken.

30

00:01:55,233 --> 00:01:57,633
Dat is de beste browser
voor deze sessie.

31

00:01:57,733 --> 00:02:00,633
Als je toch technische problemen ervaart,
gebruik dan een andere browser

32

00:02:00,800 --> 00:02:04,400
of klik op de tekst
'geen beeld of geluid' hieronder

33

00:02:04,533 --> 00:02:06,533
en we helpen je dan wel verder.

34

00:02:07,000 --> 00:02:10,333
Oké, daarmee is alles gezegd.
We kunnen beginnen.

35

00:02:10,433 --> 00:02:12,800
Ik geef jou het woord, Patricia.
Tot over 20 minuten.

36

00:02:12,933 --> 00:02:15,500

Perfect, dank je wel. Tot zo.

37

00:02:15,833 --> 00:02:19,633

Dag allemaal.

Dank je wel, Nicolas, voor de introductie.

38

00:02:19,733 --> 00:02:23,033

Ook bedankt aan Cevora voor het vertrouwen

39

00:02:23,200 --> 00:02:28,433

binnen het partnerschap met InsideUp

dat al bijna een jaar bestaat.

40

00:02:28,733 --> 00:02:31,600

Ik ben zeer tevreden

over al onze samenwerkingen.

41

00:02:31,733 --> 00:02:35,100

Ik ben blij om hier

vandaag te staan

42

00:02:35,233 --> 00:02:37,700

om met jullie een onderwerp te bespreken

dat me na aan het hart ligt.

43

00:02:37,833 --> 00:02:40,600

Zoals Nicolas al zei:

ik heb 15 jaar in bedrijven gewerkt.

44

00:02:40,733 --> 00:02:44,000

En overal waar ik kwam,

maakte ik fusies mee, overnames,

45

00:02:44,133 --> 00:02:45,333

tallose veranderingen.

46

00:02:45,433 --> 00:02:51,500

En dat raakte me wel.

Als mens raakt dat ons allemaal.

47

00:02:51,633 --> 00:02:56,000
We ervaren elke dag
veranderingen in het leven.

48
00:02:56,400 --> 00:03:00,700
Natuurlijk is niet elke verandering
even ingrijpend.

49
00:03:00,833 --> 00:03:02,433
Gelukkig maar.

50
00:03:02,600 --> 00:03:06,533
Soms doorgaan we veranderingen
zonder dat zelfs te beseffen,

51
00:03:06,633 --> 00:03:10,000
wanneer we bijvoorbeeld beslissen
om zaken anders aan te pakken.

52
00:03:10,133 --> 00:03:11,200
Ik geef een voorbeeld.

53
00:03:11,333 --> 00:03:14,900
Deze ochtend was het net zo'n weer als nu,
niet geweldig.

54
00:03:15,033 --> 00:03:18,833
Misschien wilde je
met de fiets naar het werk

55
00:03:18,933 --> 00:03:22,333
maar je moest plots een andere keuze maken
en je nam de tram of de auto.

56
00:03:22,500 --> 00:03:26,500
Dat is maar een kleine verandering,
en ik zou er zo nog vele kunnen noemen.

57
00:03:26,633 --> 00:03:30,633
Je komt op het werk,
je dacht een videocall te hebben

58
00:03:30,800 --> 00:03:33,300

maar de vergadering vindt toch fysiek plaats,
of andersom.

59

00:03:33,433 --> 00:03:38,233

We worden voortdurend geconfronteerd
met tal van veranderingen.

60

00:03:38,600 --> 00:03:40,700

Verandering zit overal.

61

00:03:40,833 --> 00:03:42,533

Verandering zit in alles.

62

00:03:42,700 --> 00:03:44,833

Het leven is verandering.

63

00:03:45,200 --> 00:03:49,933

En wat belangrijk is hierbij,
is openminded te blijven

64

00:03:50,033 --> 00:03:53,133

en te beseffen
dat elke dag een goede dag is.

65

00:03:53,600 --> 00:03:58,700

Dat ook jij in staat bent
om veranderingen te doorstaan,

66

00:03:58,833 --> 00:04:02,100

hoe groot ze ook mogen zijn,

67

00:04:02,233 --> 00:04:06,633

door jezelf de tijd te gunnen ze te ervaren
op de meest serene manier mogelijk.

68

00:04:06,733 --> 00:04:08,933

Vandaag wil ik jullie een model laten zien

69

00:04:09,033 --> 00:04:13,133

dat jullie hopelijk kan begeleiden
op jullie pad.

70

00:04:13,433 --> 00:04:14,433
Laten we beginnen.

71
00:04:14,533 --> 00:04:17,400
Wat zeer belangrijk is
bij veranderingen

72
00:04:17,533 --> 00:04:20,733
is in de eerste plaats bewustwording.

73
00:04:20,833 --> 00:04:26,633
Wat houdt dat in? Dat is het besef
dat we een verandering ondergaan.

74
00:04:27,033 --> 00:04:30,100
Bijvoorbeeld, de opkomst van covid.

75
00:04:30,233 --> 00:04:32,033
We lezen erover in de krant,

76
00:04:32,200 --> 00:04:34,933
horen erover in het nieuws,
we maken het allemaal mee.

77
00:04:35,100 --> 00:04:36,900
Op verschillende manieren, uiteraard.

78
00:04:37,033 --> 00:04:40,000
En plots zitten we er middenin.

79
00:04:40,233 --> 00:04:45,433
Maar we vragen ons niet af:
Wat maak ik hier eigenlijk door?

80
00:04:45,733 --> 00:04:50,133
Tot op het moment dat plots
iets ervoor zorgt dat het kwartje valt,

81
00:04:50,233 --> 00:04:54,333
om het zo te zeggen,
en dan komt het besef.

82

00:04:54,433 --> 00:04:58,933
Dat is belangrijk in het proces
van de veranderingen die we doorstaan,

83
00:04:59,033 --> 00:05:02,133
dat besef van zaken.
Ik geloof ook dat

84
00:05:02,233 --> 00:05:07,033
wat ons vandaag de dag
van elkaar onderscheidt,

85
00:05:07,133 --> 00:05:09,833
is precies ons bewustzijn.

86
00:05:09,933 --> 00:05:13,533
In hoeverre zijn we ons bewust
van de vooruitgang op ons pad,

87
00:05:13,700 --> 00:05:15,433
van hoe we in het leven staan,

88
00:05:15,600 --> 00:05:19,833
van de kennis die we hebben over onszelf,
over wat ons omringt, over anderen.

89
00:05:20,000 --> 00:05:21,000
Dus...

90
00:05:21,533 --> 00:05:24,333
Het is een lange weg
die niet per se gemakkelijk is,

91
00:05:24,500 --> 00:05:26,700
dat wil ik hier alvast benadrukken.

92
00:05:27,233 --> 00:05:31,900
Alles is moeilijk,
voordat het gemakkelijk wordt.

93
00:05:32,533 --> 00:05:36,000
Schrijf dat op een post-it,
zet het op je bureau.

94

00:05:36,133 --> 00:05:40,000

Alles is moeilijk,
voordat het gemakkelijk wordt.

95

00:05:40,333 --> 00:05:42,933

Het is zeer belangrijk om dat te beseffen

96

00:05:43,033 --> 00:05:46,800

en om te beseffen
dat het leven soms zwaar kan zijn.

97

00:05:46,933 --> 00:05:50,333

Zeker op bepaalde momenten.
Dat is een feit.

98

00:05:50,500 --> 00:05:52,433

Door deze realiteit te accepteren,

99

00:05:52,600 --> 00:05:56,933

kunnen we beter surfen
op de golf die op ons afkomt.

100

00:05:57,633 --> 00:06:00,600

Ik wil jullie nu graag
een model tonen,

101

00:06:00,733 --> 00:06:02,400

een essentieel model.

102

00:06:03,433 --> 00:06:07,433

Eerst moet ik wel zeggen
dat verandering een zeer breed thema is.

103

00:06:07,600 --> 00:06:10,533

Ik kan er uren, zelfs dagen,
over praten

104

00:06:10,633 --> 00:06:14,100

er enorm veel lezingen
of opleidingen over geven.

105

00:06:14,233 --> 00:06:16,500
Maar nu heb ik slechts 20 minuten.

106
00:06:16,633 --> 00:06:20,200
Daarom wil ik vertellen over een model

107
00:06:20,333 --> 00:06:25,533
dat veranderingen aanpakt
die abrupt opkomen

108
00:06:25,633 --> 00:06:27,333
en ongepland zijn.

109
00:06:27,433 --> 00:06:32,933
Een typisch voorbeeld:
de plotse opkomst van covid.

110
00:06:33,200 --> 00:06:35,400
Een ander voorbeeld zou zijn:

111
00:06:35,533 --> 00:06:39,400
Je komt op kantoor
en je manager kondigt aan

112
00:06:39,533 --> 00:06:42,700
dat hij gisteren ontslag heeft genomen.

113
00:06:42,833 --> 00:06:44,833
Ineens is hij dus weg.

114
00:06:45,100 --> 00:06:49,033
Maar dat kunnen ook
eenvoudige veranderingen zijn in je privéleven.

115
00:06:49,133 --> 00:06:53,833
Stel dat ik een geweldige opleiding rond voeding
heb gevolgd bij Cevora.

116
00:06:53,933 --> 00:06:58,133
Ik kom 's avonds thuis
en vertel aan mijn fantastische echtgenoot

117

00:06:58,233 --> 00:07:03,400
dat ik,
na 20 jaar spaghetti op vrijdagavond,

118
00:07:03,533 --> 00:07:07,700
beslist heb
dat we elke vrijdag kabeljauw gaan eten.

119
00:07:07,933 --> 00:07:10,933
Natuurlijk is hij meteen in shock.

120
00:07:11,100 --> 00:07:15,600
Het valt hem zwaar,
de overstap van spaghetti naar kabeljauw.

121
00:07:16,433 --> 00:07:20,533
We worden allemaal
met veranderingen geconfronteerd.

122
00:07:20,700 --> 00:07:24,933
Sommige zijn klein,
andere dan weer groot.

123
00:07:25,033 --> 00:07:27,833
Dus dat is natuurlijk enorm belangrijk:

124
00:07:28,000 --> 00:07:34,800
hier toon ik jullie de curve van veranderingsstadia
van Elisabeth Kübler-Ross.

125
00:07:34,933 --> 00:07:40,233
Deze curve was oorspronkelijk bedoeld
voor het rouwproces.

126
00:07:40,400 --> 00:07:44,433
Maar het is inderdaad zo
dat plotselinge, ongewenste veranderingen

127
00:07:44,600 --> 00:07:48,833
enorm veel gelijkenissen vertonen
met rouw.

128
00:07:49,333 --> 00:07:51,533

Het is dus van belang

129

00:07:51,700 --> 00:07:57,233

om onze emoties
altijd duidelijk te uiten,

130

00:07:57,333 --> 00:08:03,100

waarbij we ons kunnen laten leiden
door het werk van Elisabeth Kübler-Ross.

131

00:08:04,300 --> 00:08:08,733

Als er iets gebeurt
in ons leven

132

00:08:08,900 --> 00:08:11,233

waar we niet voor hebben gekozen,

133

00:08:11,400 --> 00:08:14,600

en het gebeurt plotseling,

134

00:08:14,733 --> 00:08:18,000

is het vanzelfsprekend
dat er een shock komt.

135

00:08:18,233 --> 00:08:21,433

We verwachten bepaalde dingen niet.

136

00:08:21,733 --> 00:08:27,033

Bij de spaghetti en de kabeljauw
is de shock niet groot.

137

00:08:27,133 --> 00:08:29,733

Maar soms krijgen we flinke klappen
te verduren

138

00:08:29,900 --> 00:08:32,933

die ons volledig
uit ons lood kunnen slaan,

139

00:08:33,033 --> 00:08:35,233

om het heel eenvoudig te zeggen.

140

00:08:35,333 --> 00:08:39,033
Die kunnen heel zwaar
en moeilijk te overwinnen zijn.

141
00:08:39,200 --> 00:08:43,200
Het is belangrijk om te weten
dat je deze curve kunt gebruiken

142
00:08:43,333 --> 00:08:45,433
in alle situaties

143
00:08:45,600 --> 00:08:52,600
en dat je ook steeds
de tijdsas hieronder moet analyseren.

144
00:08:53,200 --> 00:08:57,633
Het is belangrijk om te beseffen
dat we op dat vlak allemaal verschillend zijn.

145
00:08:57,733 --> 00:08:59,433
We hebben tijd nodig.

146
00:08:59,600 --> 00:09:03,133
Gun jezelf de ruimte en tijd

147
00:09:03,300 --> 00:09:06,033
om je gevoelens te omarmen zoals ze zijn

148
00:09:06,133 --> 00:09:10,033
en te beseffen: Kijk,
ik zal de curve doorlopen

149
00:09:10,133 --> 00:09:15,933
in X dagen, in X maanden, in X jaren.

150
00:09:17,700 --> 00:09:18,700
Alles is oké.

151
00:09:19,633 --> 00:09:22,533
Het is niet de bedoeling
jezelf te bekritisieren.

152

00:09:22,633 --> 00:09:25,233

Als er iets plots gebeurt,
bijvoorbeeld:

153

00:09:25,400 --> 00:09:30,000

je verandert op het werk van IT-systeem
en moet alles opnieuw leren,

154

00:09:30,133 --> 00:09:32,633

je hebt een nieuwe manager

155

00:09:33,200 --> 00:09:39,400

of je moet plots verplicht
naar het werk in pak en das.

156

00:09:40,133 --> 00:09:44,433

Maakt niet uit. Het is die eerste shock,
ongeacht hoe groot die is.

157

00:09:44,600 --> 00:09:48,733

Het eerste wat meestal gebeurt bij zo'n shock

158

00:09:48,833 --> 00:09:52,333

is dat je denkt: Dat kan niet waar zijn,
dat is niet mogelijk.

159

00:09:52,433 --> 00:09:56,033

Maar nee, wat zeg je?

Dat kan niet.

160

00:09:56,600 --> 00:09:58,100

Je bent in ontkenning.

161

00:09:58,233 --> 00:10:01,900

Vaak is dat het eerste wat je denkt,
ik weet zeker dat je weet wat ik bedoel.

162

00:10:02,033 --> 00:10:06,833

Dat heb je vast al meegemaakt. Dat is niet waar,
ik kan mijn oren niet geloven.

163

00:10:07,100 --> 00:10:10,900

Wat gebeurt er daarna?

Je wordt boos.

164

00:10:11,033 --> 00:10:13,233

We nemen als voorbeeld een...

165

00:10:13,333 --> 00:10:18,033

Stel je voor: een collega wordt ontslagen,
je favoriete collega van de afgelopen jaren.

166

00:10:18,133 --> 00:10:21,033

Je bent in shock.

Nee, dat kan niet.

167

00:10:21,133 --> 00:10:25,733

Daarna zul je vreselijk boos worden
op de persoon achter deze beslissing

168

00:10:25,900 --> 00:10:28,733

die misschien het nieuws heeft gedeeld.

169

00:10:28,900 --> 00:10:30,700

Je zult intern proberen te onderhandelen:

170

00:10:30,833 --> 00:10:33,733

Maar nee, deze collega was geweldig,
we werkten zo goed samen.

171

00:10:33,833 --> 00:10:35,933

Ik wil dat hij blijft.

Wat hebben jullie toch gedaan?

172

00:10:36,100 --> 00:10:38,033

Je probeert intern te onderhandelen,

173

00:10:38,200 --> 00:10:42,300

maar je zult zien

dat je machteloos staat.

174

00:10:42,433 --> 00:10:45,033

In zo'n situatie moet je altijd

175

00:10:45,200 --> 00:10:47,600

weten wat je verantwoordelijkheidsgebied is:

176

00:10:47,733 --> 00:10:51,300

Wat kan ik doen,
waar kan ik een invloed op hebben?

177

00:10:51,433 --> 00:10:53,500

Je kunt dat op Google opzoeken,

178

00:10:53,633 --> 00:10:56,733

want ik ga geen tijd hebben
om jullie de cirkel van invloed uit te leggen.

179

00:10:56,900 --> 00:11:00,533

Waar je iets kunt doen,
als je de zaken onder controle hebt.

180

00:11:00,700 --> 00:11:03,500

Na de onderhandelingen
zul je verdrietig worden.

181

00:11:03,633 --> 00:11:05,933

Je zult je misschien machteloos voelen,

182

00:11:06,033 --> 00:11:08,733

er zal duidelijk een rouwproces zijn.

183

00:11:09,733 --> 00:11:12,333

In het leven hebben we
vaak te maken met rouw

184

00:11:12,500 --> 00:11:16,400

en de rouwcurve
beperkt zich niet tot het overlijden alleen.

185

00:11:16,533 --> 00:11:20,233

We doorlopen de rouwcurve,
we moeten echt rouwen

186

00:11:20,333 --> 00:11:22,833

omdat een collega weggaat.

187

00:11:23,133 --> 00:11:28,633
We moeten rouwen om een geweldig moment
dat kwam en voorbijging.

188
00:11:29,633 --> 00:11:34,133
Het is dus ook belangrijk om te beseffen
dat het oké is om verdrietig te zijn.

189
00:11:34,233 --> 00:11:37,533
We zijn dat allemaal wel eens. Dat is oké.

190
00:11:38,000 --> 00:11:44,333
En natuurlijk, we hopen,
ik hoop in ieder geval voor elk van jullie

191
00:11:44,433 --> 00:11:47,233
dat wanneer je je verdrietig voelt

192
00:11:47,400 --> 00:11:50,933
je toch de kracht en de middelen zult vinden

193
00:11:51,033 --> 00:11:54,800
om naar de volgende fase te gaan,
die van de acceptatie.

194
00:11:55,233 --> 00:11:57,833
Zodra we de dingen accepteren,

195
00:11:58,000 --> 00:12:02,933
dat bijvoorbeeld de ontslagen collega
op een gegeven moment wordt vervangen.

196
00:12:03,033 --> 00:12:06,800
Je hebt gerouwd en kunt nu verdergaan.

197
00:12:06,933 --> 00:12:10,333
Je komt goed overeen met die collega,
beleeft nieuwe ervaringen met hem.

198
00:12:10,433 --> 00:12:14,200
Je besluit op een constructieve manier
verder te gaan.

199

00:12:14,333 --> 00:12:16,933

Je kunt ook perfect zeggen:

200

00:12:17,100 --> 00:12:20,233

M'n collega is ontslagen,
dus ik ga ook weg.

201

00:12:20,333 --> 00:12:21,933

De keuze is aan jou.

202

00:12:22,100 --> 00:12:26,033

Hoe je zult reageren,
hoe je met je emoties zult omgaan,

203

00:12:26,133 --> 00:12:29,733

hoe je zult omgaan met wat er op je pad komt,
is helemaal aan jou.

204

00:12:29,900 --> 00:12:33,233

En volgens Socrates
en andere filosofen

205

00:12:33,333 --> 00:12:37,533

is de keuze die je móét maken
altijd de juiste keuze.

206

00:12:37,933 --> 00:12:42,100

Wil je tot de acceptatiefase overgaan,

207

00:12:42,233 --> 00:12:45,833

dan moet je dat zelf beslissen,
je moet dat zelf willen.

208

00:12:46,600 --> 00:12:50,900

Als je dat niet wilt,
valt er helaas niet veel te doen.

209

00:12:51,133 --> 00:12:56,133

Als coach begeleid ik enorm veel mensen.

210

00:12:56,233 --> 00:12:58,933

Bedankt voor jullie vertrouwen, trouwens.

211

00:12:59,200 --> 00:13:00,900

Ik kan ze wel begeleiden, maar...

212

00:13:01,033 --> 00:13:04,300

Ik heb geen toverstaf,
ik kan de zaken niet veranderen.

213

00:13:04,433 --> 00:13:09,433

Het is aan jou, aan elk individu,
aan elke mens op aarde

214

00:13:09,600 --> 00:13:12,933

om op een bepaald moment te zeggen:
Oké, het is zwaar.

215

00:13:13,833 --> 00:13:17,833

Hoelang heb ik nodig om tot rust te komen,
om voor mezelf te zorgen

216

00:13:17,933 --> 00:13:21,133

en wanneer pak ik de draad weer op?

217

00:13:21,733 --> 00:13:26,233

Hier zien jullie de formule $E + C = R$.

218

00:13:26,333 --> 00:13:29,733

De E staat voor event, een gebeurtenis,
iets wat je overkomt.

219

00:13:29,900 --> 00:13:31,600

Positief of negatief.

220

00:13:31,733 --> 00:13:36,200

In dit geval spreken we
van een onverwachte, ongewenste verandering,

221

00:13:36,333 --> 00:13:37,800

a priori negatief.

222

00:13:37,933 --> 00:13:41,933

Er gebeurt iets. Je weet niet

hoe je verder moet.

223

00:13:42,100 --> 00:13:45,633
Luister eerst naar al je emoties,
we komen hier nog op terug.

224

00:13:45,733 --> 00:13:50,933
Dan bepaal je hoe je reageert. Wat ga je doen?

225

00:13:51,233 --> 00:13:55,500
Hoe ga je verder,
wat is je volgende kleine stap?

226

00:13:55,633 --> 00:13:58,033
Hoe wil je reageren?

227

00:13:58,833 --> 00:14:02,200
Je moet bepalen
hoeveel tijd je jezelf geeft

228

00:14:02,333 --> 00:14:03,733
voordat je naar de eerste stap gaat.

229

00:14:03,833 --> 00:14:05,733
Ben je je bewust van de zaken?

230

00:14:05,833 --> 00:14:08,633
Besef je wat er met je gebeurt?

231

00:14:08,800 --> 00:14:11,833
In ieder geval
bepaalt je reactie ook

232

00:14:12,000 --> 00:14:15,633
het resultaat dat je daarna zult hebben.

233

00:14:16,200 --> 00:14:18,833
En dat resultaat,

234

00:14:18,933 --> 00:14:22,033
daar moet je de gevolgen van accepteren,
dat is belangrijk.

235

00:14:22,200 --> 00:14:24,000

Ik geef jullie een voorbeeld.

236

00:14:24,600 --> 00:14:29,100

Een coachee kwam naar me toe omdat ze niet tevreden was met haar loon.

237

00:14:29,233 --> 00:14:31,700

Toen ze bij mij kwam, had ze al geen werk meer.

238

00:14:31,833 --> 00:14:33,800

Wat koos ze te doen?

239

00:14:33,933 --> 00:14:37,733

Ze ging naar hr en zei dat ze elders had gesolliciteerd

240

00:14:37,900 --> 00:14:40,433

en dat ze daar beter betaald zou krijgen.

241

00:14:40,533 --> 00:14:44,233

Wat deed hr?

Ze feliciteerden haar. Proficiat, tot ziens.

242

00:14:44,333 --> 00:14:45,933

Ze was haar baan kwijt.

243

00:14:46,100 --> 00:14:49,533

Ze koos ervoor om te liegen.

244

00:14:51,533 --> 00:14:53,733

Resultaat: ze had geen baan meer.

245

00:14:53,833 --> 00:14:57,133

Ze moest nu de gevolgen dragen, aan zichzelf werken

246

00:14:57,233 --> 00:15:02,000

en haar verantwoordelijkheid nemen om een nieuwe job te vinden.

247

00:15:02,133 --> 00:15:04,600

Onthoud altijd:

248

00:15:04,733 --> 00:15:07,733

wanneer je een keuze maakt,
volgt daar altijd een resultaat uit.

249

00:15:07,833 --> 00:15:12,000

De persoon aan de andere kant
bepaalt ook zelf hoe hij/zij reageert.

250

00:15:14,733 --> 00:15:19,933

Ik sprak zojuist al even over emoties.
Twee minuten geleden.

251

00:15:20,100 --> 00:15:22,133

We hebben allemaal gevoelens.

252

00:15:23,233 --> 00:15:27,233

Voor wie de persoonlijkheidsprofielen
van Insights met kleuren enz. kent,

253

00:15:27,400 --> 00:15:31,400

ja, we zijn allemaal anders,
en gelukkig maar.

254

00:15:31,533 --> 00:15:35,433

We hebben allen
een eigen emotionele identiteit.

255

00:15:35,533 --> 00:15:38,400

Sommigen tonen hun gevoelens meer
dan anderen.

256

00:15:38,533 --> 00:15:41,333

Wat belangrijk is,
is dat ondanks alles,

257

00:15:41,500 --> 00:15:46,200

ondanks alles wat je doormaakt,
je accepteert

258

00:15:46,333 --> 00:15:50,633
waar je bent, wat je voelt,
wat je lichaam je vertelt.

259

00:15:50,800 --> 00:15:54,733
Vel geen oordeel over jezelf.
Wees niet te hard.

260

00:15:54,833 --> 00:15:57,533
We zijn allemaal onze ergste rechter.

261

00:15:57,833 --> 00:16:03,033
Maar accepteer om te voelen
wat je voelt,

262

00:16:03,200 --> 00:16:05,633
zo kom je er nog sterker uit.

263

00:16:05,800 --> 00:16:08,333
Ben je verdrietig? Ga even zitten.

264

00:16:08,433 --> 00:16:11,133
Steek een kaars aan.
Zet een muziekje op.

265

00:16:11,300 --> 00:16:13,033
Laat de tranen stromen.

266

00:16:13,200 --> 00:16:17,300
Tranen tonen gewoon
dat het tijd is om los te laten.

267

00:16:17,433 --> 00:16:19,033
Woede, angst...

268

00:16:19,133 --> 00:16:22,900
Dat zijn allemaal emoties
die ons iets willen zeggen.

269

00:16:23,033 --> 00:16:26,100
Dat is heel belangrijk.
Ze zijn er niet toevallig.

270

00:16:26,233 --> 00:16:28,800

Luister naar ze en bekritiseer jezelf niet.

271

00:16:28,933 --> 00:16:33,333

Je bent, net als ik,
een mens van vlees en bloed. Dat is normaal.

272

00:16:33,433 --> 00:16:36,033

We bewandelen paden,
ervaren moeilijke momenten

273

00:16:36,200 --> 00:16:39,433

en geloof me,
iedereen ervaart moeilijke momenten.

274

00:16:39,600 --> 00:16:42,433

Niet allemaal even moeilijk
of tegelijk

275

00:16:42,600 --> 00:16:45,933

maar iedereen maakt
moeilijke momenten mee.

276

00:16:47,000 --> 00:16:51,333

Ik zal jullie nu wat meer vertellen
over de drie pijlers van verandering.

277

00:16:51,500 --> 00:16:55,500

Dit zijn de pijlers die ik heb gekozen,
maar er zijn er natuurlijk veel meer

278

00:16:55,633 --> 00:16:57,633

die van onschatbare waarde zijn.

279

00:16:57,900 --> 00:17:04,100

Er is effectieve communicatie,
zowel met onszelf als anderen.

280

00:17:04,733 --> 00:17:06,833

Er is tijdsbeheer

281

00:17:07,000 --> 00:17:09,000
en er is aanpassingsvermogen.

282

00:17:10,133 --> 00:17:13,200
We beginnen met communicatie,
met onszelf en anderen.

283

00:17:14,000 --> 00:17:17,433
Eerst met anderen.
Waarom heb ik dat erbij gezet?

284

00:17:17,533 --> 00:17:21,033
Omdat ik al heb gemerkt

285

00:17:21,200 --> 00:17:23,933
en ik heb er ook
een artikel over gelezen,

286

00:17:24,033 --> 00:17:27,733
dat veel mensen zich vandaag
eenzaam voelen

287

00:17:27,900 --> 00:17:30,733
en dat is zeer, zeer triest.

288

00:17:30,833 --> 00:17:33,933
We zijn niet alleen,
we zijn met veel.

289

00:17:34,100 --> 00:17:39,033
We zijn talrijk aanwezig
in de samenleving.

290

00:17:39,133 --> 00:17:43,333
En de mens is een sociaal dier,
zoals Aristoteles ooit opmerkte.

291

00:17:43,500 --> 00:17:47,733
We hebben anderen nodig.
Anderen zijn er ook voor ons.

292

00:17:47,900 --> 00:17:52,333
Dus aarzel niet,

als je een moeilijke verandering doormaakt,

293

00:17:52,500 --> 00:17:57,933

om naar anderen toe te gaan
en met hen te praten over wat je meemaakt.

294

00:17:58,233 --> 00:18:00,833

Voor een openhartig gesprek.

295

00:18:01,233 --> 00:18:06,100

Praat er natuurlijk niet met eender wie,
op eender welk moment over.

296

00:18:06,233 --> 00:18:09,633

Het is belangrijk dat je praat met iemand

297

00:18:09,733 --> 00:18:14,533

die je vertrouwt, met goede bedoelingen,
bij wie je je veilig voelt.

298

00:18:14,833 --> 00:18:18,833

Anderen zijn echt
mensen die ons,

299

00:18:19,000 --> 00:18:21,900

door te luisteren en er voor ons te zijn,

300

00:18:22,033 --> 00:18:25,800

geweldig kunnen vooruithelpen
op de veranderingscurve,

301

00:18:25,933 --> 00:18:29,400

maar we moeten dat dan wel zelf willen.

302

00:18:29,533 --> 00:18:31,733

Zonder je niet af.

303

00:18:31,833 --> 00:18:35,200

Het leven is veel te zwaar
om het alleen te moeten doorstaan.

304

00:18:36,000 --> 00:18:38,400

Nu met onszelf.

305

00:18:38,533 --> 00:18:43,600

Natuurlijk kunnen we onszelf beoordelen,
onzelf bekritisieren.

306

00:18:43,733 --> 00:18:47,700

We kunnen denken dat we waardeloos zijn,
niets kunnen en het niet zullen halen

307

00:18:47,833 --> 00:18:50,533

maar dat is niet zo. Geloof in jezelf.

308

00:18:50,700 --> 00:18:55,833

Ga na hoe je tegen jezelf praat
en wat er allemaal in je hoofd omgaat.

309

00:18:56,233 --> 00:18:58,933

Zeg niet:
Waarom overkomt mij dat?

310

00:18:59,033 --> 00:19:04,133

Maar wel: Wat kan ik hieruit leren?

311

00:19:04,400 --> 00:19:07,300

Dus ja, het is niet eenvoudig.
Dat is zeker.

312

00:19:07,433 --> 00:19:12,433

Als we in shock zijn, weten we niet meteen
hoe we de dingen kunnen veranderen.

313

00:19:12,600 --> 00:19:14,333

Nee, er is geen toverstaf.

314

00:19:14,433 --> 00:19:17,800

Geef jezelf tijd. Nogmaals, dat is zeer belangrijk.

315

00:19:17,933 --> 00:19:20,000

En als de tijd rijp is,

316

00:19:20,133 --> 00:19:23,933

denk aan deze zinnen
die je kunnen helpen.

317

00:19:24,100 --> 00:19:27,333
Zoals: Ook dat zal voorbijgaan.

318

00:19:27,433 --> 00:19:33,833
Of in plaats van: Waarom overkomt mij dat?
Zeg: Wat kan ik hieruit leren?

319

00:19:33,933 --> 00:19:38,233
Of nog: Alles is moeilijk
voordat het gemakkelijk wordt.

320

00:19:38,333 --> 00:19:43,033
Een ondersteunende communicatie
is dus absoluut essentieel.

321

00:19:43,500 --> 00:19:46,933
Tijd is essentieel,
ik heb het al vaak gezegd.

322

00:19:47,100 --> 00:19:51,533
Geef jezelf tijd,
neem de tijd die je nodig hebt.

323

00:19:51,700 --> 00:19:55,733
Stel een planning, een tijdslijn op
om te bepalen wanneer je vooruitgaat

324

00:19:55,900 --> 00:19:57,300
en hoe je vooruitgaat.

325

00:19:58,333 --> 00:20:02,633
Blijf flexibel.
Dat is dé sleutel in 2023.

326

00:20:02,733 --> 00:20:05,933
We kennen het intelligentiequotiënt
en het emotionele quotiënt

327

00:20:06,100 --> 00:20:10,733
maar er is ook het quotiënt

voor aanpassingsvermogen of flexibiliteit.

328

00:20:10,900 --> 00:20:14,500

Het leven is vol veranderingen.
Besef dat goed.

329

00:20:14,633 --> 00:20:17,533

Blijf niet stilstaan
en probeer vooruit te gaan.

330

00:20:18,700 --> 00:20:23,833

Oké, nog wat handige tips
voordat we overgaan naar de vragenronde.

331

00:20:23,933 --> 00:20:27,500

Je hoofd leegmaken
is heel belangrijk.

332

00:20:28,333 --> 00:20:31,233

Je moet weten wanneer het tijd is
om te pauzeren.

333

00:20:31,400 --> 00:20:35,400

Als je geen pauze neemt,
kun je je hoofd niet leegmaken.

334

00:20:36,200 --> 00:20:41,333

Sta even stil bij de wereld om je heen.

335

00:20:41,500 --> 00:20:46,933

Denk aan iets wat buiten gebeurt
of in je privéleven, het maakt niet uit,

336

00:20:47,033 --> 00:20:50,733

iets wat moeilijk is.
Hier en nu.

337

00:20:51,133 --> 00:20:55,600

Ik ben bij Cevora, in een veilige omgeving,
omringd door geweldige mensen

338

00:20:55,733 --> 00:20:57,933

en een publiek dat deze sessie wil volgen.

339

00:20:58,033 --> 00:21:01,533

Dus neem even de tijd
om je te concentreren op het heden,

340

00:21:01,700 --> 00:21:08,433

om je vermogen om te reflecteren te herstellen,
zodat je vooruit kunt.

341

00:21:08,700 --> 00:21:14,733

Dat is cruciaal. Neem de tijd om je gedachten,
overtuigingen, emoties te analyseren

342

00:21:14,833 --> 00:21:17,533

om steeds adequaat te kunnen reageren.

343

00:21:17,800 --> 00:21:21,933

Zodat je verandering
begint te zien als een kans.

344

00:21:22,100 --> 00:21:23,400

En waarom ook niet?

345

00:21:24,733 --> 00:21:29,633

Beschouw verandering als een kans.

346

00:21:30,400 --> 00:21:34,633

Een kans om te groeien
en bepaalde aspecten van je leven te verdiepen.

347

00:21:34,900 --> 00:21:39,100

Ziezo. Heel erg bedankt.
We gaan nu over naar de vragenronde.

348

00:21:39,233 --> 00:21:42,833

Er zijn nog geweldige opleidingen bij Cevora,
waar je je voor kunt inschrijven.

349

00:21:42,933 --> 00:21:44,733

Ik roep Nicolas er weer bij.

350

00:21:44,933 --> 00:21:47,333

Ziezo, hier is hij dan.
- Oké, oké.

351
00:21:47,733 --> 00:21:49,900
Bedankt, Patricia.
- Graag gedaan.

352
00:21:50,100 --> 00:21:54,733
Blijkbaar waren er wat problemen met het geluid
aan het begin van het webinar.

353
00:21:54,833 --> 00:21:58,433
Onze excuses daarvoor. Ik hoop dat iedereen toch kon meevolgen.

354
00:21:58,600 --> 00:22:04,333
Bedankt ook aan het technische team
om het probleem op te lossen.

355
00:22:05,533 --> 00:22:08,933
Oké, super interessant.
Er zijn een paar vragen.

356
00:22:09,633 --> 00:22:12,233
Ik zal ze voorlezen. Dus...

357
00:22:13,233 --> 00:22:15,400
Dit is een vrij algemene vraag:

358
00:22:15,533 --> 00:22:18,400
Hoe ga je op de juiste manier om
met verandering?

359
00:22:19,233 --> 00:22:21,900
Ik zou zeggen dat de juiste manier...

360
00:22:22,033 --> 00:22:26,000
Ik weet niet wie de vraag heeft gesteld,
maar zo een manier is persoonlijk.

361
00:22:26,133 --> 00:22:29,933
Voor iedereen anders.
Elke verandering is anders,

362

00:22:30,100 --> 00:22:34,700

elke persoon is anders.

Elke situatie is anders.

363

00:22:34,833 --> 00:22:37,000

Het is dus een zeer brede vraag.

364

00:22:37,133 --> 00:22:40,833

Je kunt me na de sessie altijd contacteren,
als er iets specifiek is,

365

00:22:41,000 --> 00:22:44,800

maar ik zou zeggen:

Wat voel je?

366

00:22:44,933 --> 00:22:46,233

Waar sta je voor?

367

00:22:46,333 --> 00:22:51,833

Een goede tip: neem een pen
en schrijf op wat er met je gebeurt,

368

00:22:51,933 --> 00:22:55,033

de situatie,
objectief en neutraal.

369

00:22:55,133 --> 00:22:58,933

En alle gevoelens die je daarbij voelt,
positief of negatief,

370

00:22:59,033 --> 00:23:00,833

om een soort balans op te maken.

371

00:23:01,000 --> 00:23:05,700

Bekijk het de volgende dag om te zien
wat je voelde.

372

00:23:05,833 --> 00:23:09,700

Maak een selectie en ga dan verder.
Neem deze veranderingscurve

373

00:23:09,833 --> 00:23:13,433

en stel jezelf de vraag:
Waar sta ik?

374

00:23:13,600 --> 00:23:16,700

Als je problemen hebt
in het bedrijf met je teams,

375

00:23:16,833 --> 00:23:20,200

vraag je dan af
waar die mensen op de curve staan.

376

00:23:20,333 --> 00:23:22,633

Ik hoop dat ik de vraag
een beetje heb kunnen beantwoorden.

377

00:23:23,633 --> 00:23:28,600

Nog een vraag: Hoe communiceer je
met mensen...

378

00:23:29,400 --> 00:23:33,100

Excuseer. Hoe communiceer je met mensen
zodat ze verandering kunnen accepteren?

379

00:23:33,233 --> 00:23:37,100

Wat is de beste manier om...
- Een zeer goede vraag.

380

00:23:37,233 --> 00:23:39,700

Dus weerstand tegen verandering

381

00:23:39,833 --> 00:23:44,033

komt vaak omdat mensen
met het onbekende worden geconfronteerd.

382

00:23:44,133 --> 00:23:48,400

Iets dat ze niet kennen. Covid komt eraan.
Wat nu?

383

00:23:48,533 --> 00:23:51,833

Zijn we veilig,
medisch gezien?

384

00:23:52,000 --> 00:23:55,233

Binnen de politiek
wordt er van alles beweerd. Wie heeft gelijk?

385

00:23:55,400 --> 00:23:58,033

Wie weet wat waar is?

Het is ingewikkeld.

386

00:23:58,200 --> 00:24:01,800

Deze weerstand komt omdat we niet weten
wat ons te wachten staat.

387

00:24:01,933 --> 00:24:04,533

Een collega vertrekt. Wie gaat hem vervangen?

388

00:24:04,700 --> 00:24:08,633

Een manager steekt je in een ander team.
Hoe ga je daarmee om? Je weet het niet.

389

00:24:08,800 --> 00:24:13,200

Dus aarzel nooit
om vragen te stellen aan anderen.

390

00:24:13,333 --> 00:24:17,133

Waar ben je bang voor?
Waar heb je behoefte aan?

391

00:24:17,233 --> 00:24:19,833

En stel deze vragen ook aan jezelf.

392

00:24:20,000 --> 00:24:24,533

Dus ja, vaak staan we voor het onbekende,
voor iets wat ons bang maakt.

393

00:24:24,633 --> 00:24:27,933

We weten niet waar we heen gaan
en daarom bieden we weerstand.

394

00:24:28,100 --> 00:24:32,700

We praten over een individu, een persoon.
Maar wat als een team

395

00:24:32,833 --> 00:24:36,133

niet goed kan omgaan met

of zich niet kan vinden in een verandering?

396

00:24:36,300 --> 00:24:38,633

Want dat is misschien nog moeilijker.
- Uiteraard.

397

00:24:38,733 --> 00:24:41,600

Het eerste wat je doet,
is samen om de tafel gaan zitten

398

00:24:41,733 --> 00:24:45,333

en er met elkaar over praten,
de discussie openen

399

00:24:45,500 --> 00:24:48,433

om te zien hoe iedereen
de verandering ervaart.

400

00:24:48,533 --> 00:24:51,933

Ervaart iedereen het op dezelfde manier
of juist anders?

401

00:24:52,033 --> 00:24:57,333

Wat zijn handige tips
die op individueel vlak succesvol zijn

402

00:24:57,500 --> 00:25:01,533

en hoe kunnen we die inzetten
voor een heel team?

403

00:25:01,800 --> 00:25:03,533

Oké, goed antwoord.

404

00:25:03,933 --> 00:25:07,633

Ik zie hier nog een vraag:

405

00:25:08,200 --> 00:25:13,533

Wat is het aandeel van abrupte
of geplande veranderingen in bedrijven?

406

00:25:13,633 --> 00:25:15,200

Oké, dus...

407

00:25:15,600 --> 00:25:21,600

Zowel abrupte als geleidelijke veranderingen kunnen gewenst of ongewenst zijn.

408

00:25:21,733 --> 00:25:25,400

De exacte cijfers of statistieken heb ik hier niet.

409

00:25:25,533 --> 00:25:27,833

Maar gelukkig bestaat er zoiets als ChatGPT.

410

00:25:27,933 --> 00:25:32,133

Je kunt het hem vragen, maar mogelijk zijn de cijfers niet actueel.

411

00:25:32,233 --> 00:25:34,233

Eerlijk gezegd ken ik het antwoord niet.

412

00:25:34,400 --> 00:25:38,000

Maar stuur me gerust een e-mail naar patricia@pat-lab.com

413

00:25:38,133 --> 00:25:42,600

en ik zal dat met plezier voor je uitzoeken en je de cijfers bezorgen.

414

00:25:43,133 --> 00:25:46,000

Oké, hier is nog een korte vraag.

415

00:25:46,533 --> 00:25:51,033

Hoe krijg je werknemers weer in een productieve modus?

416

00:25:51,300 --> 00:25:53,133

Een productieve modus?

417

00:25:53,233 --> 00:25:56,800

Ik zou graag wat verduidelijking willen over het woord 'productief',

418

00:25:56,933 --> 00:25:58,933

het is een beetje vaag.

419

00:25:59,333 --> 00:26:02,233

Hoe je ze moet motiveren?

- Ja, precies.

420

00:26:02,333 --> 00:26:06,733

Het woord 'motivatie',

als we het even analyseren...

421

00:26:06,900 --> 00:26:12,100

Schrijf het op en knip het doormidden,
dan krijg je 'motief' en 'actie'.

422

00:26:12,233 --> 00:26:16,500

Als mensen weerstand bieden,

423

00:26:16,633 --> 00:26:21,733

is dat omdat ze niet begrijpen
waarom vooruitgang nodig is.

424

00:26:21,833 --> 00:26:24,900

Eigenlijk is motivatie: motief-actie.

425

00:26:25,033 --> 00:26:28,033

Het is dus aan jou om te beslissen:
Waarom?

426

00:26:28,133 --> 00:26:30,800

Welke motieven zullen hen
aanzetten tot actie?

427

00:26:30,933 --> 00:26:33,800

Wat moet ik zeggen
zodat ze begrijpen

428

00:26:33,933 --> 00:26:37,000

dat wat ze doen nut heeft?

429

00:26:37,800 --> 00:26:40,400

Je kunt ook waarden bespreken...

430

00:26:40,533 --> 00:26:44,833

Er zijn tal van tools
die hier dieper op ingaan.

431

00:26:45,100 --> 00:26:49,033
Oké, ik zie dat we
alle vragen hebben beantwoord.

432

00:26:50,033 --> 00:26:53,533
Als er nog vragen zijn,
dan is dit het moment.

433

00:26:55,000 --> 00:26:58,233
Ondertussen ga ik een citaat lezen:

434

00:26:58,333 --> 00:27:02,700
'Wat is het geheim achter jouw kalmte?',
vraagt de leerling.

435

00:27:03,333 --> 00:27:08,833
'Onvoorwaardelijk samenwerken
met het onvermijdelijke,' antwoordt de meester.

436

00:27:09,133 --> 00:27:10,200
Dus ja,

437

00:27:10,333 --> 00:27:12,333
ik zou niet beter kunnen afsluiten.

438

00:27:12,433 --> 00:27:15,633
Bedankt, Patricia,
voor deze presentatie.

439

00:27:15,800 --> 00:27:18,333
Bedankt iedereen
dat jullie erbij waren

440

00:27:18,433 --> 00:27:21,400
en ik kijk ernaar uit
jullie snel weer te zien.

441

00:27:21,533 --> 00:27:25,400
Dank je. Nog een fijne dag en tot snel!
- Dank je, voor jou ook.

