



Webinar

YIN YANG in organisaties

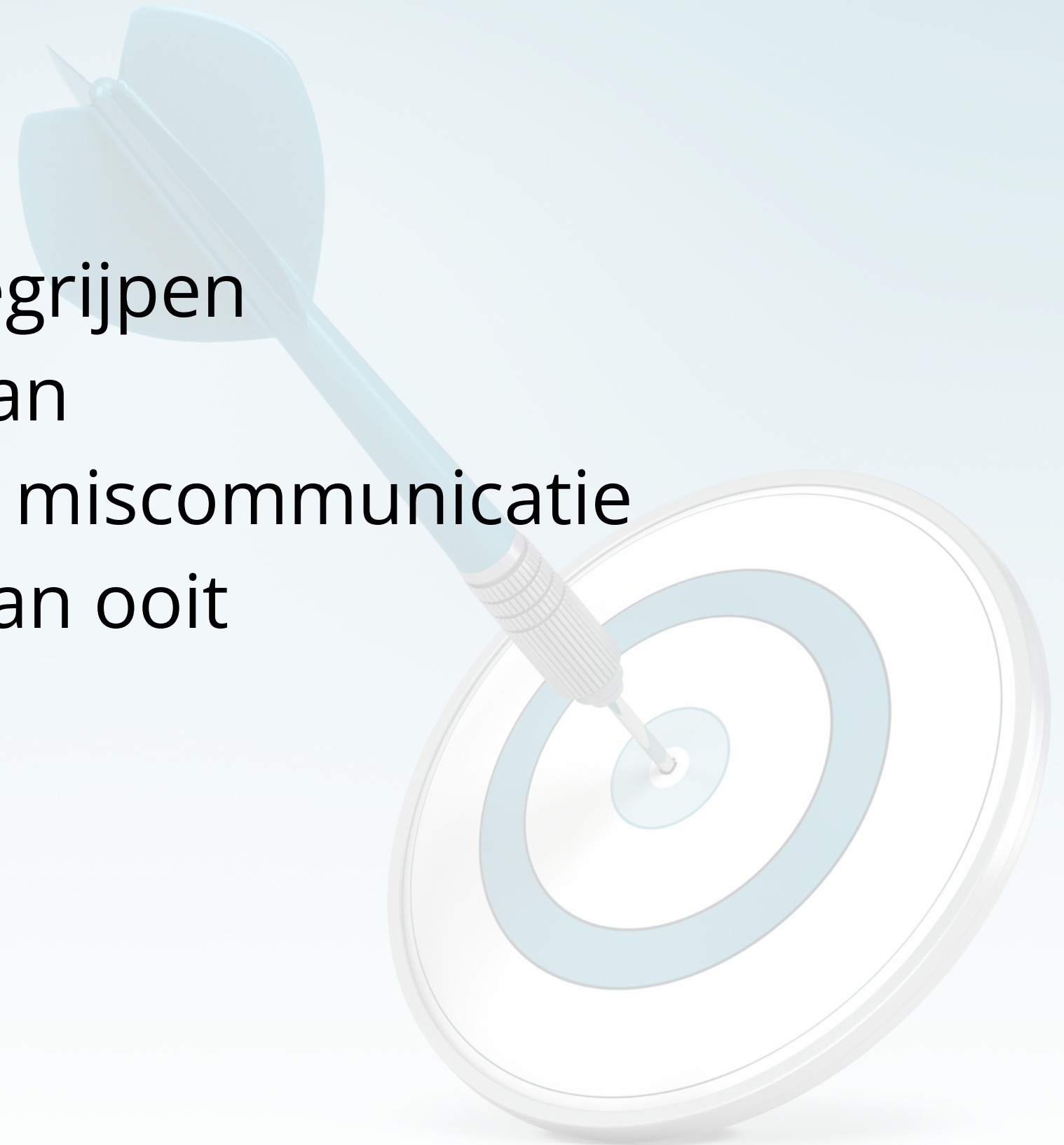
Waar resultaat en zorgen
voor de mens samen gaan

HANNELORE

Spreker - Trainer - Coach

Doelstelling

- Jezelf & de ander beter leren begrijpen
- Beter samenwerken aangaan
- Komaf maken met frustratie en miscommunicatie
- Sneller én effectiever groeien dan ooit



Organisaties worden
gedragen door
MENSEN



HANNELORE

Spreker - Trainer - Coach



POLARITEIT - de mannelijke & vrouwelijke
energie in onszelf én in alles

I. WERK ...

A. Het is frustrerend als mensen me niet met rust laten als het duidelijk is dat ik moet werken.

B. Ik geniet ervan om op warme en humoristische wijze met mijn collega's om te gaan; Ik kan me tegelijkertijd op projecten concentreren en mijn deadlines halen.

2. VERANDERING...

A. Ik voel me ongemakkelijk als mensen op het laatste moment hun plannen wijzigen. Ik hou van schema's en routines, zodat ik efficiënt kan zijn en mijn taken kan volbrengen.

B. Ik voel me natuurlijk en comfortabel in wisselende omgevingen, ongeacht of deze extreem kalm of emotioneel en chaotisch zijn.

3. EMOTIONELE INTENSITEIT ...

A. Ik voel me comfortabel bij het ervaren van intense emoties.

B. Intense emoties hebben hun plaats, maar ik geef meestal de voorkeur aan vrede en harmonie.

4. TOEZEGINGEN & PRESTATIES ...

A. Ik heb niet het gevoel dat het nodig is om mijn levenslust te negeren, alleen maar om een project te volbrengen of om het eindresultaat te bereiken.

B. Ik verlies mijn verplichtingen niet uit het oog – ik ben zeer betrouwbaar, omdat ik doe wat ik zeg, zonder van gedachten te veranderen of afgeleid te worden.

5. IN JE KERN ...

A. Ik beschouw mezelf als een geoefend kunstenaar van de elementen van de aarde, sensuele vaardigheden en prachtige versieringen.

B. Ik ben eerder praktisch en effectief.

6. DE WISSELVALLIGHEDEN VH LEVEN

A. Ik haat drama en verlies mijn geduld als mensen emotioneel worden. Ik concentreer mij liever op mijn eigen doelen.

B. Ik raak soms misschien uitgeput, maar ik voel me op mijn gemak bij de ups en downs van het dagelijks leven.

7. WAT MOTIVEERT JE ...

A. Mijn missie is om echte liefde en samenwerking in de wereld te creëren. Dit beweegt mij meer dan een reeks specifieke doelen.

B. Ik ben gedreven om het beste uit mijn capaciteiten te halen en iets geweldigs te creëren – of te sterven terwijl ik dat probeer.

8. PASSIE EN CREATIVITEIT...

A. Mijn passie en creativiteit worden aangewakkerd door een verlangen om mee te bouwen aan iets wat groter is dan mezelf.

B. Het diepe, sterke verlangen naar **prestatie** is de bron van mijn passie en creativiteit.

9. EENZAAMHEID...

A. Tijd doorbrengen met vrienden en familie is belangrijk voor mij, maar eenzaamheid, soberheid en persoonlijke uitdagingen zijn wat mij troost en zelfs inspireert.

B. Ik geniet van stilte, eenzaamheid en meditatie, maar ik voel me het meest thuis als ik tijd met anderen doorbreng – praten, dansen, lachen en gewoon samen ons leven vieren.

10. MULTITASKING...

- A.** Ik geniet van multitasken. Ik kan tegelijkertijd telefoneren, mijn partner knuffelen en op de computer werken.
- B.** Ik houd ervan om mijn aandacht op één taak tegelijk te richten. Als ik klaar ben, ben ik vrij om verder te gaan met het volgende.

II. IK VOEL ME HET BESTE WANNEER MIJN PARTNER...

A. Extra moeite doet om mij te horen en te begrijpen.

B. Het laat me zien dat ik nodig en gewaardeerd ben.

Resultaat :

1. A = ♂
2. A = ♂
3. A = ♀
4. A = ♀
5. A = ♀
6. A = ♂
7. A = ♀
8. A = ♀
9. A = ♂
10. A = ♀
11. A = ♀

B = ♀
B = ♀
B = ♂
B = ♂
B = ♂
B = ♀
B = ♂
B = ♂
B = ♀
B = ♂
B = ♂



OEFENING

Zelf - Relaties - Carrière

1. Komt je eindscore overeen met de score die je op vraag 5 hebt gegeven? *(in je kern)*
2. Waar durf je nog niet voldoende in je meest aanwezige energie te staan?
3. Waar staat jouw meest aanwezige energie jou in de weg?
 - a. om verbinding te creëren
 - b. om een bepaald resultaat te behalen

ECHT CONTACT
JEZELF KUNNEN ZIJN
SAMEN & FAMILIE GEVOEL
GOESTING
OPRECHTE WAARDERING
WERKPLEZIER

draagkracht

daadkracht

RESULTAATSGEDREVEN
& COMPETITIEF
EIGENAARSHIP
& VERANTWOORDELIJKHEID
WENDBAAR & VEERKRACHTIG
INNOVATIEF

*“De sterkste kracht in de menselijke persoonlijkheid
is de noodzaak om consistent te blijven
met hoe we onszelf definiëren.”*

Tony Robbins

HANNELORE

Spreker - Trainer - Coach

Wat zijn de overtuigingen die je gelooft over jezelf? Over je identiteit?

- Wanneer je in een negatieve staat bent (gestresseerd, gefrustreerd, ...)
- Wanneer je OP JE BEST bent



Spiral Dynamics

door Clare Graves

HANNELORE

Spreker - Trainer - Coach

Holistisch

Synergie

Gemeenschap, het sociale netwerk

Succes, zelfontplooiing

Orde, regels

Egocentrisch, energie, macht

Veiligheid, geborgenheid, clan

Overlevingsinstinct



Spiral Dynamics

HANNELORE

Spreker - Trainer - Coach

- Holistisch ♀
- Synergie ♂
- Gemeenschap, het sociale netwerk ♀
- Succes, zelfontplooiing ♂
- Orde, regels ♀
- Egocentrisch, energie, macht ♂
- Veiligheid, geborgenheid, clan ♀
- Overlevingsinstinct ♂



Spiral Dynamics

Gemeenschap, het sociale netwerk

Succes, zelfontplooiing

Orde, regels

Egocentrisch, energie, macht

Veiligheid, geborgenheid, clan



**Meest
voorkomende
kleuren**

HANNELORE

Spreker - Trainer - Coach

VRAGEN

1. In welke kleur spendeer jij het meeste van je tijd?
2. Denk aan een persoon waar je in het verleden mee in conflict bent gekomen (professioneel/privé)
 - a. Waar is jouw level van bewustwording wanneer je in conflict bent?
 - b. In welke kleur is de ander meestal van dag tot dag?
 - c. Naar welk level zakt het in conflictsituatie?

Jouw level van bewustwording bepaalt jouw
perspectief (over jezelf én je omgeving)

“The Work” van Byron Katie

In de oefening

1. Is het waar?
2. Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?
3. Hoe reageer je op die gedachte?
4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Keer de gedachte om ...

BEHOEFTE 4. Wat heb je nodig dat hij/zij denkt, zegt, voelt of doet zodat *jij* in deze situatie gelukkig bent?

Ik heb nodig dat _____

naam

Ik heb nodig dat Paul niet meer door me heen praat. Ik heb nodig dat hij echt naar mij luistert.

KLACHTEN 5. Wat vind je van hem/haar in deze situatie? Maak een lijstje. (Je mag kleinzielig en veroordelend zijn.)

_____ is _____

naam

Paul is een leugenaar, arrogant, luidruchtig, oneerlijk en hij is zich niet bewust.

6. Wat van deze situatie en deze persoon wil je nooit meer meemaken?

Ik wil nooit meer _____

Ik wil dat Paul nooit meer tegen me liegt. Ik wil nooit meer een gebrek aan respect ervaren.

Onderzoek nu elk van je uitspraken met de vier vragen van The Work hieronder. Voor de omkering van uitspraak 6 vervang je de woorden *Ik wil nooit meer...* door *Ik ben bereid dat...* en *Ik kijk ernaar uit dat...*

De vier vragen

Voorbeeld: Paul heeft tegen mij gelogen.

1. Is het waar? (Ja of nee. Bij nee, ga naar vraag 3.)
2. Kun je absoluut weten dat het waar is? (Ja of nee.)
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie of wat zou je zijn zonder de gedachte?

Keer de gedachte om

Ik heb tegen mezelf gelogen.

Ik heb tegen Paul gelogen.

Paul heeft niet tegen mij gelogen.

Paul vertelde me de waarheid.

Zie de situatie voor je en ga in alle rust na hoe elke omkering even waar of meer waar is.



LEIDERS MET



by Hannelore Pante

Coming Soon

LEIDERSCHAP = INVLOED

niet meer en niet minder

LEIDERSCHAP = INVLOED

niet meer en niet minder

www.hannelorepante.be/wachtlijst

Wat was jouw grootste AHA-moment?

Welke actiestap ga jij zetten de komende
dagen/weken/maanden?