



PAULINE HOUWING  
Loopbaanadvisering en coaching



# 5 GRATIS TIPS

voor minder eenzaamheid  
bij leiderschap

meer effectiviteit en meer zelfvertrouwen

“

Effectief leiderschap staat voor het nemen van initiatief én het bereiken van resultaten en doelen.

Hier is je cadeautje, Ik geef je alvast 5 tips die ervoor zorgen dat je meteen aan de slag kunt...

”

Je eenzaam voelen op het werk; het overkomt ons allemaal. Mij is dat regelmatig overkomen. Bijvoorbeeld toen ik HR-manager was en een medewerker achter mijn rug om sprak met collega's over mijn leiderschapskwaliteiten. Hij vond ze onvoldoende zei hij tegen anderen. Dat raakte me. Niet omdat hij me niet waardeerde of gelijk zou kunnen hebben, maar omdat hij dat niet rechtstreeks tegen mij zei. Ik voelde me eenzaam. Vooral omdat ik het er met niemand over kon hebben. Ook niet met die collega die mij op de hoogte stelde van dit feit, of met mijn leidinggevende. Ik wilde hem niet in een kwaad daglicht stellen. Ik nam het mee naar huis en had een slechte nacht.

Wat zou het fijn zijn geweest als ik hierover had kunnen sparren met een coach. Dan had ik me begrepen gevoeld en zou ik effectieve stappen hebben genomen naar die werknemer. Effectief leiderschap staat immers voor het nemen van initiatief en het bereiken van resultaten en doelen. Na die slechte nacht was ik meer bezig met hoe ik me voelde, namelijk slecht, dan dat ik initiatief kon nemen. Met die coach had ik kunnen sparren over wat het met me deed en hoe ik weer effectief kon worden. Omdat ik het jou volop gun voluit te gaan heb ik daarom een aantal belangrijke tips voor je opgesteld. Tips die ervoor zorgen dat je meteen aan de slag kunt.

Pauline Houwing



*Hieronder geef ik 5 tips waar je alvast mee aan de slag kunt.  
Kom je er niet alleen uit? Neem dan vooral contact met me op,  
want een coach kan je hier goed mee helpen, je aanmoedigen en  
je ondersteunen in het ontwikkelen naar effectief leiderschap...*

## 1. Weet wie je bent

Elk mens is verschillend, gedraagt zich op zijn eigen manier. Heeft eigen voorkeuren voor communicatie. Pakt in het werk bepaalde teamrollen op. En last-but-not-least heeft drijfveren die hem motiveren om te doen zoals hij doet. Diep van binnen weet je hoe jezelf in elkaar steekt. Op sommige zaken ben je trots, die draag je uit. Andere eigenschappen verberg je liever, soms heel diep. Toch is het belangrijk dat je weet wie je bent, hoe je persoonlijkheid is. Mijn tip is: Pak pen en papier (oldskool) en beschrijf – eerlijk – wat je altijd doet, goed en slecht. Wat je drijft. Hoe je de werkzaamheden oppakt, ben je een doener of een denker? Wat zet jou in beweging? Waarom doe je de dingen zoals je ze doet? Lees later door wat je hebt opgeschreven en breng wijzigingen aan. Vraag feedback van mensen die jou goed kennen. Verwerk de feedback vervolgens en schrijf het over. Of maak er een bestand van in Word. Lees het continu door en maak er een levend bestand van. Het helpt je bij het weten wie je bent, enorm belangrijk voor de volgende stappen.

## 2. Fouten maken mag

*“Fouten maken mag  
Van fouten leer je groeien  
Groei leidt tot geluk”*

Dit is een haiku die ik zelf geschreven heb. Een haiku is een vorm van Japanse dichtkunst, geschreven in drie regels waar-



van de eerste regel 5, de tweede 7 en de derde regel 5 lettergrepen telt. Een haiku zegt kort waar het eigenlijk over gaat. Ik ben ervan overtuigd dat een mens zich kan, wil en moet ontwikkelen. Een leven lang. Dat is goed voor je hersenen, voor je gezondheid en voor je omgeving. Momenteel wordt daar veel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan en de uitkomst van deze onderzoeken is eenduidig. De wereld om ons heen is continu aan het veranderen, of we nu willen of niet. En wij, jij, moeten ons daarop aanpassen. De grootste valkuil is dat we alles tegelijk willen veranderen.

Mijn advies is: houd het klein, benoem stapjes, heel concreet. Zoals: deze week geef ik elke dag één compliment aan een collega, de week erop geef ik feedback aan één collega per dag. Of, ik ga in een vergadering minimaal 3 vragen stellen in plaats van elke keer mijn mening te geven. Wees niet te hard voor jezelf als het niet in één keer lukt. Fouten maken mag. Wees je wel bewust van de fout en onderzoek hoe het komt en hoe je het een volgende keer beter of anders kan doen. Kortom, blijf jezelf ontwikkelen.

“

“Fouten maken mag  
Van fouten leer je groeien  
Groei leidt tot geluk”

”

### 3. Zoek je eigen werkplezier

Doe wat je wilt en zorg dat je er energie van krijgt. Makkelijk gezegd, maar o, zo ingewikkeld. Dit heeft alles te maken met ‘authenticiteit’. Als je trouw bent aan je eigen persoonlijkheid, je eigen karakter, dan heb je de sleutel in handen die leidt tot goed en effectief leiderschap. Over het algemeen ervaren we oprechte mensen als sympathiek en zijn we geneigd hen te volgen. Kortom, we vertrouwen hen. Het ontbreken van vertrouwen wordt als één van de grootste hindernissen voor effectief leiderschap beschouwd.

Kijk in de spiegel en vraag je af: ‘Ben jij als leidinggevende of als mens authentiek? Bouw je vertrouwen op, of breek je het juist af? Hoe reageert je omgeving?’ Als je dat weet, weet je hoogstwaarschijnlijk ook waar jij plezier van krijgt in je werk. De vraag die gaat over plezier in je werk krijg je niet direct beantwoord. Daar mag je best even op broeden. Ben je eerlijk tegenover jezelf, of vind je dat moeilijk?

### 4. Empowerment, zoek een coach

De meest succesvolle leiders hebben een coach. Yvonne Burger, hoogleraar organisatiecultuur, communicatie en leiderschap aan de Vrije Universiteit van Amsterdam zegt hierover: ‘Een mentor staat je met raad en daad bij om jou in beweging te krijgen. Een coach helpt je echter bij het vinden van je eigen oplossingen’. Ben je op zoek naar een mentor of naar een coach?

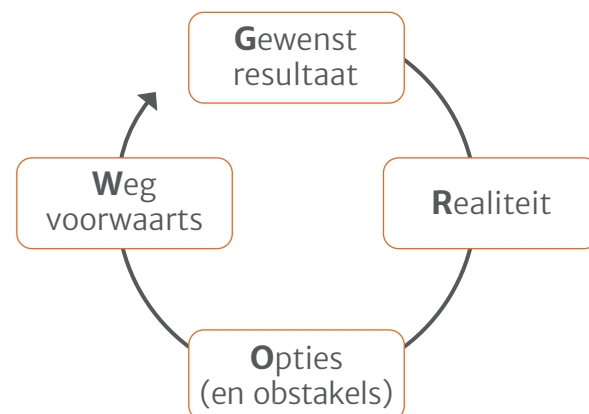
Zorg dat je je hulpvraag formuleert. Concreet en meetbaar en in maximaal drie vragen. Zoek een coach die bij je past. Iemand waarbij je het gevoel hebt dat deze je kan helpen bij jouw hulpvraag. Ga niet over één nacht ijs en spreek desnoods meerdere coaches. Maak een keuze en zorg dat je gesponsord wordt door je werkgever. Of investeer in jezelf. Dat is altijd de moeite waard en zo’n investering verdient zich op den duur terug, daar kun je op vertrouwen

## 5. Resultaat: een plan

“Een goed leider overweegt ieders mening, maar trekt zijn eigen plan”.

- Anoniem -

Misschien heb je wel vaker gemerkt dat als je een hulpvraag hebt en je vraagt de hulp in je directe omgeving dat je veel oplossingen krijgt aangedragen. Heel fijn natuurlijk. Maar soms zie je door de bomen het bos niet meer. Het voordeel van je hulpvraag stellen bij een coach is dat je structuur aangeboden krijgt. In je hulpvraag en in de uiteindelijke oplossing. Dat kan via het GROW-model.



Eerst stel je je **Goal** vast. Welke doelen wil je bereiken? Welke op de korte termijn en welke op de lange termijn? Vervolgens ga je vanuit de werkelijkheid (**Reality**) kijken wat je huidige problemen zijn, Wat heb je er tot nu toe aan gedaan? En wat was het resultaat?

Dan ga je de verschillende **Options**, de mogelijkheden, beschrijven. Zijn er nog meer mogelijkheden? Wie zou je hierbij kunnen helpen? Uiteindelijk focus je je op het **What**. Welke stappen ga je zetten en kan bijvoorbeeld een coach je handvatten geven om jou hierbij te helpen. Evalueer het traject.



Heb je een coach in de hand genomen en heeft deze geholpen bij het bereken van je doelen? Wat zijn je doelen voor de komende tijd. Wie heb je hierbij nodig? Kortom, maak een Plan. Een coach kan je hierbij helpen.

### Samenvattend

1. Weet wat je **P**ersoonlijkheid is.
2. **O**ntwikkel je zelf waarbij geldt : fouten maken mag.
3. Geef je eigen **W**erkplezier vorm.
4. **E**mpower je zelf door een goede coach te zoeken.
5. Maak een plan, dat leidt tot **R**esultaat.

Zo is mijn **POWER**-programma ontstaan waardoor jij als leidinggevende sterker wordt, je minder eenzaam voelt, maar vooral ook effectiever bent. Jouw resultaat is dat je vanzelf meer zelfvertrouwen krijgt. Hoe mooi is dat?



Neem contact met me op voor meer informatie.  
Dan plannen we een gratis gesprek in waarbij we samen  
alvast de eerste stap zetten door te inventariseren waar  
jij staat, waar je tegenaan loopt en met welke stappen jij  
geholpen kan worden.

[info@paulinehouwing.nl](mailto:info@paulinehouwing.nl)

06-48267482

[www.paulinehouwing.nl](http://www.paulinehouwing.nl)



PAULINE HOUWING  
**Loopbaanadvisering en coaching**