

VERANDERING

hoe boks jij het voor elkaar?

Verandering is de constante van onze tijd. Vaak wordt verandering veroorzaakt door zaken van buitenaf en heb je er zelf weinig invloed op. Hoe kun je in zakelijk opzicht overeind blijven en je mannetje staan in tijden van verandering? Maak jij op het juiste moment een punt. Of ben jij de bokszak van de veranderingen?

In deze boksanalogie 4 bruikbare tips om beter te acteren en niet alleen maar te incasseren ten tijde van verandering.

WARM UP

Maak je lichaam en geest klaar om in actie te komen. Door de motorische gebieden in de linker en rechter hersenhelft te stimuleren kun je later beter bewegingen uitvoeren.

Luisteren, aandacht geven zijn manieren om je lichaam en geest voor te bereiden op het verwerken van nieuwe informatie en tonen van nieuw gedrag.

POSITION

Alles begint met positie kiezen en innemen. Beweging in boksen is verder een constante afwisseling van leiden en volgen. Door scherp te observeren en reageren kun je strategisch voordeel behalen

Zoek naar manieren om in verbinding te blijven. Alleen zo kun je effectief positie innemen en je gedrag blijven afstemmen. Je kunt je bewust binnen en buiten je comfortzone bewegen

GUARD

Je hebt vaardigheden nodig om de ingeschatte risico's onder controle te houden. Blokkeren, incasseren en je comfortzone verdedigen, vragen om kracht, tactiek en flexibiliteit

Verbaal en non-verbaal communiceren, uitdagingen het hoofd bieden, assertief voor jezelf opkomen en je grenzen bewaken zijn vereisten om tijdens een veranderingsproces te blijven leren en groeien

PLAY THE GAME

Oefening baart kunst. Hoe vaker je iets doet, hoe beter je wordt in het inzetten ervan. Ook omgaan verandering vraagt net als boksvaardigheden onder de knie krijgen training, oefening, coaching en doorzettingsvermogen.

Wil jij dit eens letterlijk ervaren? Schrijf je in voor de BOKSCLINIC!
Aanrader voor teams!



DE ULTIEME BOKS- HET-VOOR-ELKAAR GIDS

Skills om je soepel door verandering heen te boksen

BOKSHOUDING

Zorg dat je al je vaardigheden paraat hebt. Je bent klaar voor (inter)actie; je hebt je ogen en oren open en je hebt je positie ingenomen



OBSERVEREN

Door te kijken, luisteren en aandacht te geven kun je nog beter je positie bepalen ten opzichte van anderen en het doel

VERPLAATSEN

Vragen stellen, je afvragen wat de ander wil, zonder te oordelen of zaken op jezelf te betrekken. Assertief blijven en objectief luisteren zonder dat je daar zelf "last van hebt"



HOUDING

Met welke houding stap je erin? Ben je angstig of onzeker of blaak je van het zelfvertrouwen. Werk aan je houding en pak gedachten en emoties aan die je scherpte kunnen hinderen, want ze bepalen je gedrag.



STOTEN

Praten; je boodschap overbrengen, precies en met de juiste lading vergt oefening en accuratesse



VERDEDIGEN

Assertief voor jezelf opkomen, bij tijd en wijle ook kunnen incasseren en je grenzen bewaken