

Proactiever worden, zo pak je dat aan.

Een proactieve houding levert jou en jouw medewerkers veel op. Mensen met een proactieve houding ervaren meer geluk en zijn succesvoller. Daarnaast is proactiviteit goed voor het succes van bedrijven.

Als je proactief bent, dan pak je de regie over de situatie.

Je maakt zelf keuzes en neemt verantwoordelijkheid. Als je een situatie wilt beïnvloeden omdat het resultaat belangrijk voor je is, dan zul je proactief moeten zijn. Door proactief te zijn, vergroot je jouw cirkel van invloed.

Alles begint bij bewustzijn.

Wil je proactiever worden? Dan is het goed om je **bewust te zijn** waar je jouw energie in stopt. Daarna kan je **oefenen** met nieuw proactief gedrag. Dat kan spannend voelen of lastig zijn. En **volhouden** zal niet altijd makkelijk zijn.

Oefening voor meer proactiviteit.

Op de volgende pagina vind je een **oefening** die je helpt om proactiever te worden. Deze oefening maakt je eerst bewust van je gedrag. Kijk aan het einde van je dag terug:

- Was ik proactief of reactief?
- Is er iets wat ik kan doen om de situatie te beïnvloeden?
- Is er iets wat ik kan doen om de situatie anders te beleven?

Vanuit deze bewustwording kan je het anders aanpakken en steeds meer proactief zijn.

Stapin.nu

Stap In verzorgt training, coaching en persoonlijke ontwikkeling, gericht op blijvende gedragsverandering. Al lang voor Stap In wisten we: alles begint bij ik. Waar sta ik voor? Wat wil ik? Wie ben ik? Je komt pas tot ontwikkeling als je weet wat je wilt, jezelf durft te zijn en daarnaar handelt. [Bekijk ons trainingsaanbod.](#)

Oefening voor meer proactiviteit.

Deel 1: proactief gedrag in beeld brengen.

Noteer 3 situaties waarin je pro-actief was afgelopen week (je hebt zelf keuzes gemaakt en je verantwoordelijkheid genomen):

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

Noteer welk gevoel je hebt als je over elk van deze situaties nadenkt (gebruik bijvoorbeeld de 8 basisemoties: Liefde, Angst, Vreugde, Woede, Verdriet, Verrassing/Verbazing, Schaamte):

1.
2.
3.

Gebruik deze situaties als 'anker'. Dat betekent dat je in een situatie waarin je het lastig vindt om proactief te zijn, je terugdenkt aan deze voorbeelden en jezelf herinnert aan jouw pro-activiteit en het gevoel wat je daarbij had.

Deel 2: reactief gedrag in beeld brengen.

Noteer 3 situaties waarin je re-actief was afgelopen week (anderen of de situatie bepalen wat er gebeurde):

4.
.....
.....

5.
.....
.....

6.
.....
.....

Noteer welk gevoel je hebt als je over elk van deze situaties nadenkt (gebruik bijvoorbeeld de 8 basisemoties: Liefde, Angst, Vreugde, Woede, Verdriet, Verrassing/Verbazing, Schaamte):

1.
2.
3.

Deel 3: hoe wil je het anders doen?

Noteer voor de situaties waar je geen goed gevoel over hebt, hoe je het volgende keer anders wilt doen:

Situatie: 1 / 2 / 3 - wat doe ik volgende keer anders?

.....

.....

.....

Situatie: 1 / 2 / 3 - wat doe ik volgende keer anders?

.....

.....

.....

Situatie: 1 / 2 / 3 - wat doe ik volgende keer anders?

.....

.....

.....