

Vergroot je Veerkracht deel I

Oefening 4 bij "NEEM DE REGIE"

Zelfeffectiviteit vergroten

Zelfeffectiviteit is het vermogen om te geloven dat je een taak of voornemen uit kunt voeren. Het speelt een belangrijke rol in het opbouwen en versterken van veerkracht.

Hier zijn 3 manieren om je zelfeffectiviteit te vergroten:

1. Begin klein

Voortgang betekent kracht. Onderzoek heeft herhaaldelijk bewezen dat vooruitgang boeken in datgene wat we willen bereiken ons zelfbeeld versterkt. Een sterker zelfbeeld wordt dan een katalysator voor verdere vooruitgang, wat weer leidt tot een sterker zelfbeeld om zodoende een positieve cirkel van succes te vormen.

Vanzelfsprekend begint alles met het bereiken van een klein doel.

Als het je doelstelling is om 10 kilo lichter te worden, ga dan het verliezen van de eerste twee kilo vieren. Als je doel is, focus dan eerst op het krijgen van je eerste klant, ongeacht wat die betaalt.

Je zult je afvragen wat er zal gebeuren als je mislukking of tegenslag gaat ervaren. Als je een groot doel nastreeft en actie onderneemt om dat doel te bereiken zou een kleine tegenslag je misschien belemmeren om verder te gaan. Maar door oog te houden op die mini succesjes zorg je ervoor dat je vooruitgang veel zichtbaarder is en vergroot je de kans dat je richting doel blijft gaan.

Door kleine doelen te bepalen, het bereiken en herkennen van kleine successen vergroot je langzaam je zelfeffectiviteit en bijgevolg je veerkracht.

2. Kijk naar anderen

Mensen leren niet alleen van hun eigen ervaringen, maar ook door het gedrag van anderen te bekijken.

Een van de beste manieren om je zelfbeeld te vergroten is om anders met succes precies dezelfde taak te zien uitvoeren.

Door aandachtig te kijken wat ze doen en hoe ze het doen en nieuwsgierig te zijn naar hun motieven en gedragingen, zal je merken dat jouw geloof of je wel of niet die bepaalde taak kunt doen zeker zal toenemen.

Neem een werk gerelateerd voorbeeld. Als je baas je een bepaald project heeft gegeven (misschien het schrijven van een rapport of het geven van een presentatie enz.) en je bent niet overtuigd van je kunnen om het tot een goed einde te brengen, kijk dan naar collega's om je heen. Vraag iemand die ervaring heeft met eenzelfde klus om je wegwijs te maken.

Wanneer iets niet is gelukt, kijk dan goed naar hoe hun acties ervoor hebben gezorgd dat ze daarna terugveerden. Door 'plaatsvervangend' te leren ben jij ook je hersenen aan het programmeren om de benodigde acties te begrijpen en de obstakels die je mogelijk kunt tegenkomen waardoor je je in een betere positie manoeuvreert om te slagen.

3. Kijk terug

Een betrouwbare manier om zelfeffectiviteit te vergroten is om te reflecteren op je prestaties in het verleden. Vaak komt de twijfel die we hebben over een bepaald scenario voort uit onze angst of onzekerheid omdat iets onbekend is.

Neem een moment om je te herinneren aan ervaringen uit het verleden. Het is heel aannemelijk dat de vaardigheden die je in het verleden hebt opgedaan je kunnen helpen in een huidige situatie.

Wanneer je, bijvoorbeeld, van plan bent om een eigen zaak te beginnen, maar je twijfelt of je hier wel geschikt voor bent, kijk dan naar je carrière of je werkverleden en probeer ervaringen uit het verleden op te roepen die bij hebben gedragen aan je huidige pakket aan vaardigheden. Kijk welke van deze vaardigheden je zouden kunnen helpen in je huidige situatie.

Ga heel bewust deze momenten af en zie dat je nieuwe onderneming kan lukken door gebruik te maken van de vaardigheden die je al hebt.

Wanneer je aan iets nieuws gaat beginnen is er ruimte om te reflecteren op je overtuigingen over het bereiken van die doelen. Zelfeffectiviteit heeft het potentieel om een positieve spiraal te creëren waardoor je door het ontwikkelen van zelfeffectiviteit je in staat kunt zijn uitdagingen aan te gaan met veerkracht en optimisme.

Kortom, zelfeffectiviteit is van groot belang bij het behalen van succes in het leven. Het vormt de basis bij het bereiken van doelen en heeft veel impact op je gevoel van welbevinden.

Misschien lijkt deze oefening wat gekunsteld, te makkelijk, of juist te ingewikkeld. En denk je misschien: moet dit mijn veerkracht vergroten?!
Klik niet te snel weg!
Je zult merken dat wanneer je ermee aan de slag gaat (en het niet bij een keer laat) er langzaam krachtige veranderingen gaan optreden in de manier waarop je dingen denkt, voelt en doet. Je leert jezelf beter kennen en vindt nieuwe manieren om met (uitdagende) situaties om te gaan.

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen bij tegenslag, bij een tragedie, dreiging of stressvolle omstandigheden.

Veerkracht is iets gewoons, niet iets ongewoons.

Bij veerkracht gaat het er niet om of je het wel hebt of niet hebt; iedereen heeft veerkracht in meer of mindere mate.

Veerkracht kun je vergroten als je je aanleert om helpende acties, gedachten en gedrag in jezelf te verankeren.

Al denk je misschien van niet, iedereen kan veerkrachtig zijn.