



VAKANTIEBOEK

Speciale editie: Soft skills in de spotlights!

Ontdek meer...

Activiteiten en spelletjes

Cultuur & psycho

Terugblik & introspectie...

De perfecte manier om te ontspannen tijdens de vakantie!

EDITO

It's beginning to look a lot like Christmas 🎵

We zagen het niet aankomen, maar jawel: het is nu al Kerstmis! Voor velen onder ons betekent dit ook tijd voor vakantie. De kerstvakantie is een waardevol moment om zowel lichamelijk als geestelijk op adem te komen. Het is de kans om een stapje terug te doen, te ontspannen en even los te komen van de stress van alledag.

Hoewel we er niet altijd bewust bijilstaan, is het ook een ideaal moment om terug te kijken op het afgelopen jaar en vooruit te kijken naar het nieuwe. Welke doelen wil je vooropstellen?

Wat dacht je van een uniek vakantieboek dat je hierbij kan helpen?

Spoiler alert: want ook volwassenen hebben er baat bij!

Het doel van dit vakantieboek is om je te helpen ontspannen en op een andere manier van je vakantie te genieten. Allemaal aan de hand van verschillende gevarieerde onderdelen! Ben je klaar om de beste versie van jezelf te worden? 🚀



INHOUDSOPGAVE



- | | | |
|-------------|---|--|
| P.04 | Spel/ Lettersoep | |
| P.05 | Wist je dat? Positieve psychologie | |
| P.07 | Activiteiten / Het impo-wat-syndroom? | |
| P.09 | Tips / Hoe kan je tijdens de vakantie nieuwe energie opdoen? | |
| P.10 | Wist je dat? De kracht van visualisatie | |
| | | |
| P.11 | Speciaal dossier / Psychologisch kapitaal | |
| P.14 | Cultuur / De playlist naar geluk | |
| P.15 | Spel/ Vertrouwen, iets voor jou? | |
| P.17 | Spel/ Vind de definitie!! | |
| P.18 | Spel/ Mijn voornemens voor 2024 | |
| | | |
| P.19 | Wist je dat ? Het placebo-effecto | |
| P.20 | Cultuur /Tijd om te leren! | |
| P.21 | Spel/ Als onze hersenen ons bedotten | |
| P.23 | Activiteiten / Hoe omgaan met eindejaarsstress? | |
| P.24 | Cultuur /Snap je de grap? | |
| P.27 | Spel/ Oplossingen | |

LETTERSOEP

T	L	A	Y	C	L	T	I	H	P	E	N	F	D	O	I	G	S	A	L
R	U	N	P	E	D	S	I	I	R	A	C	Y	S	T	D	R	G	N	I
T	I	H	E	D	B	A	P	E	C	O	I	T	E	G	D	A	M	W	I
V	S	T	J	G	P	E	I	H	T	N	S	I	B	E	R	Y	F	S	N
N	T	T	R	A	L	V	E	T	K	I	R	E	U	S	N	E	T	I	I
Z	E	M	P	A	T	H	I	E	P	R	V	T	O	H	T	A	D	B	E
E	R	W	I	C	U	E	D	L	L	M	A	I	T	U	N	D	I	R	U
L	V	S	A	O	H	E	I	E	N	R	T	V	T	V	B	S	C	R	W
F	A	G	N	M	L	F	M	E	B	P	S	I	E	R	V	F	O	C	S
S	A	I	S	M	A	R	E	R	G	T	P	T	Y	D	E	E	N	D	G
T	R	I	L	U	U	V	S	B	B	V	A	A	R	T	G	S	I	S	I
A	D	E	Z	N	D	U	E	E	F	T	M	E	B	L	E	E	S	R	E
N	I	S	H	I	W	L	V	R	N	I	R	R	T	S	H	V	K	A	R
D	G	E	R	C	N	B	T	E	T	D	A	C	E	T	N	S	R	O	I
I	H	T	A	A	I	E	D	I	R	R	Z	O	R	C	S	E	A	I	G
G	E	L	R	T	D	N	Z	D	O	H	O	E	L	E	A	C	R	G	H
H	I	I	S	I	U	H	L	H	U	V	L	U	A	O	E	N	G	S	E
E	D	I	O	E	R	A	R	E	T	A	X	E	W	M	L	N	S	I	I
I	R	E	Q	A	F	W	T	I	F	O	S	D	R	E	E	I	O	S	D
D	T	G	E	R	F	I	U	D	W	O	S	E	H	L	N	D	I	O	R
A	A	N	P	A	S	S	I	N	G	S	V	E	R	M	O	G	E	N	E



Empathie
 Zelfstandigheid
 Nieuwsgierigheid
 Alertheid
 Creativiteit
 Vertrouwen
 Durf
 Assertiviteit
 Leerbereidheid
 Aanpassingsvermogen
 Luistervaardigheid
 Communicatie

*Oplossingen pagina 27

De kracht van positieve psychologie

Positieve psychologie, populair gemaakt door de onderzoekers Martin Seligman en Mihaly Csikszentmihalyi, is een tak van de psychologie die zich focust op de positieve aspecten van het leven!

Deze wetenschappelijke benadering van de studie van menselijke gedachten, gevoelens en gedragingen legt de nadruk op sterke punten in plaats van zwakheden. Het doel is om de positieve aspecten van het leven te versterken in plaats van zich uitsluitend te richten op het herstellen van negatieve elementen. Daarbij streeft positieve psychologie ernaar het leven van alle mensen te verbeteren, niet enkel dat van degenen met problemen.

Een kernaspect van positieve psychologie is het belang van het cultiveren van positieve emoties, zoals dankbaarheid, optimisme en vreugde. Onderzoek heeft aangetoond dat geluk kan worden ontwikkeld door middel van mentale training en regelmatige oefening. Praktijken zoals mindfulness en positieve visualisatie zijn krachtige hulpmiddelen om emotioneel welzijn te bevorderen.

Bovendien beperkt de positieve psychologie zich niet tot zelfontplooiing, maar gaat het ook om onderlinge relaties.

Een hefboom voor prestaties op het werk

Het valt niet te ontkennen dat een goede levenskwaliteit op het werk een stimulans is voor engagement en motivatie, en bijdraagt tot een aangename werksfeer op kantoor. Wanneer welzijn op het werk elke werknemer individueel ten goede komt, wordt dat collectief uitgedragen, wat dan weer leidt tot betere prestaties en resultaten in het algemeen. Met meer voldane en efficiëntere werknemers kan het bedrijf alleen maar beter presteren en concurreren.

Dit is de toegevoegde waarde van positieve psychologie in de professionele context. In de praktijk weerspiegelt de positieve psychologie een positieve leadershipstijl die gebaseerd is op een aantal factoren, zoals zelfkennis, sterke punten en troeven, en het vermogen om positieve emoties los te maken. Positieve psychologie bevordert ook het vermogen om de successen van een team te benadrukken, om de motivatie te stimuleren, terwijl het de cohesie bevordert die gebaseerd is op respect, wederzijdse hulp en waardering.

Deze stroming in de psychologie stelt elke werknemer in staat om zich te ontplooiën, zichzelf uit te dagen en vertrouwen te hebben. Al deze elementen zullen hun succes en daarmee de vooruitgang van het bedrijf bevorderen.



De kracht van positieve psychologie

Eerst leggen we de **link tussen empathie en positieve psychologie**.

Empathie is het vermogen om de gevoelens van anderen te begrijpen en te delen. Dit gaat verder dan alleen het herkennen van iemands emoties. Empathie impliceert immers ook het vermogen om deze emoties op een gelijkaardige manier te voelen als de persoon in kwestie. Met andere woorden: empathie stelt ons in staat om in de huid van andere mensen te kruipen, de wereld vanuit hun emotionele gezichtspunt te bekijken en op de juiste manier op hun gevoelens te reageren. Empathie wordt vaak beschouwd als een kernelement van de positieve psychologie en speelt een cruciale rol in het aangaan van bevredigende relaties en het bevorderen van een sociale omgeving waarin wederzijdse steun en begrip worden gewaardeerd.

Een ander belangrijk element dat verband houdt met positieve psychologie, is het recht om fouten te maken. Door te erkennen dat fouten een noodzakelijk onderdeel van het leerproces zijn, ontstaat de motivatie om vooruitgang te boeken en de zin om te innoveren, en neemt de stress af, waardoor de levenskwaliteit op het werk verbetert.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden van hoe positieve psychologie kan worden toegepast op het werk. Het is heel belangrijk om te begrijpen dat deze aanpak, zowel individueel als collectief, een ingrijpende verschuiving vereist van het perspectief op zichzelf, hoe men werkt en hoe anderen werken.

3 tips om positieve psychologie op het werk te bevorderen



1. Empathie cultiveren:

Ontwikkel een empathische organisatiecultuur door teamleden aan te moedigen om de emoties van hun collega's te begrijpen en te delen.

2. Het recht om fouten te maken toejuichen:

Ga voor een aanpak waarbij fouten worden gezien als leermomenten. Moedig innovatie aan door teamleden te laten experimenteren zonder dat ze bang hoeven te zijn voor represailles als ze falen.

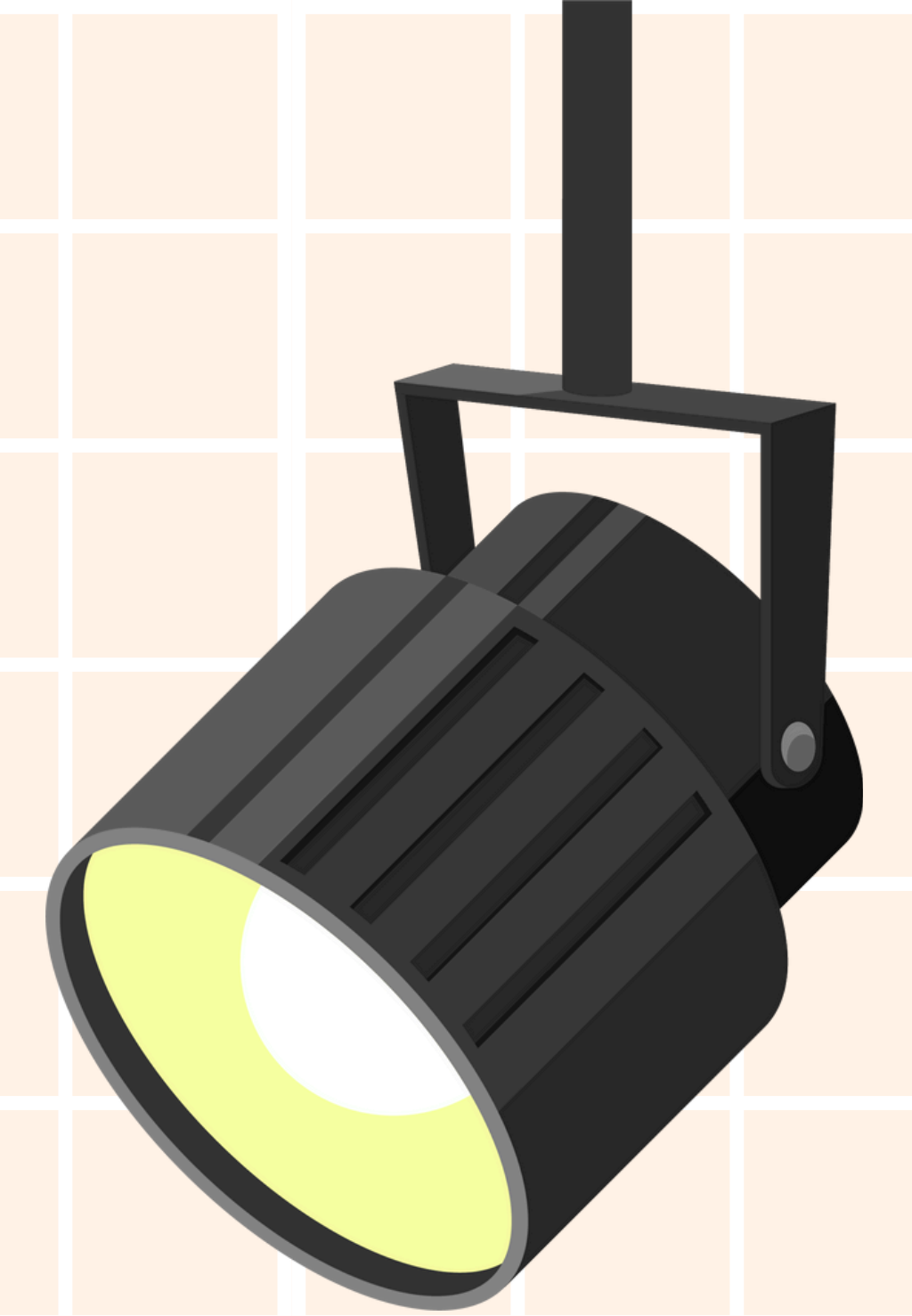
3. Successen en sterke punten erkennen:

Benadruk de erkenning van individuele en collectieve successen. Waardeer de prestaties van teamleden, zelfs als die bescheiden zijn, om de motivatie en het gevoel van voldoening te stimuleren.

Het impo-wat-syndroom?

Test je kennis van het impostersyndroom!

1/2



Slechts één goed antwoord per vraag!

1. Wat zijn de kenmerken van iemand die lijdt aan het impostersyndroom?

- A. Veel zelfvertrouwen, constante bevestiging van de eigen vaardigheden
- B. Hardnekkige twijfels over eigen vaardigheden ondanks bewijs van het tegendeel
- C. Onvoorwaardelijke tevredenheid met prestaties

2. Wat zijn de mogelijke gevolgen voor iemand met het impostersyndroom op het werk?

- A. Afgenomen gevoel van eigenwaarde en werktevredenheid
- B. Betere productiviteit in een constante zoektocht naar perfectie
- C. Intensievere samenwerking met collega's

3. Hoe kunnen we werknemers met het impostersyndroom ondersteunen?

- A. Constructieve feedback minimaliseren om stress te vermijden
- B. Transparantie en erkenning van successen aanmoedigen
- C. De signalen van het syndroom negeren om ongewenste aandacht te vermijden

4. Wat is het verband tussen perfectionisme en het impostersyndroom?

- A. Geen verband, het zijn totaal andere concepten
- B. Perfectionisme elimineert het risico op het impostersyndroom
- C. Perfectionisme kan bijdragen aan de ontwikkeling van het syndroom

5. Welk advies zou iemand met het impostersyndroom kunnen gebruiken?

- A. Niet om hulp vragen om geen zwakte te tonen
- B. Een feedbackcultuur cultiveren en successen erkennen
- C. Zich volledig terugtrekken van de werkplek

6. Welk van deze drie concrete voorbeelden weerspiegelt het best het impostersyndroom?

- A. Het team van Sarah bejubelt haar voortdurend voor haar uitstekende prestaties, maar Sarah schrijft alle successen eerder toe aan geluk dan aan haar vaardigheden
- B. Hoewel Jean competent is in zijn werk, erkent hij openlijk zijn successen en accepteert hij complimenten zonder enige aarzeling
- C. Fatoumata begint ondanks haar gebrek aan ervaring aan ambitieuze projecten en neemt initiatief zonder bang te zijn om door anderen te worden beoordeeld

**Oplossingen op volgende pagina*

Oplossingen

Vraag 1

Het juiste antwoord is B. Typerend voor het impostersyndroom is een hardnekkige twijfel over de eigen vaardigheden, zelfs in aanwezigheid van bewijs van het tegendeel. Dit kan leiden tot een onderschatting van de prestaties.

Vraag 2

Het juiste antwoord is A. Het impostersyndroom kan leiden tot een verminderd gevoel van eigenwaarde en werktevredenheid, wat een negatieve invloed kan hebben op de algemene prestaties.

Vraag 3

Het juiste antwoord is B. Het hr-team kan helpen door transparantie aan te moedigen en de prestaties van werknemers te erkennen. Dit kan hun zelfvertrouwen een boost geven.

Vraag 4

Het juiste antwoord is C. Door voortdurend te streven naar uitmuntendheid, kan perfectionisme bijdragen aan de ontwikkeling van het syndroom, omdat individuen het gevoel kunnen hebben niet te voldoen aan strenge normen.

Vraag 5

Het juiste antwoord is B. Het cultiveren van positieve feedback en het erkennen van je successen kan helpen om de gevolgen van het impostersyndroom tegen te gaan doordat het je zelfvertrouwen een boost geeft.

Vraag 6

Het juiste antwoord is A. Het feit dat Sarah haar successen eerder toeschrijft aan geluk dan aan haar vaardigheden, is het meest typerend voor het impostersyndroom. Mensen die lijden aan dit syndroom hebben de neiging om hun eigen prestaties te minimaliseren door ze toe te schrijven aan externe factoren zoals geluk, in plaats van aan hun werkelijke vaardigheden.

Geheugensteuntje !

In 1978 identificeerden Clance en Imes 3 factoren van het impostersyndroom:

1. Mensen met gevoelens van bedrog verklaren hun successen door externe factoren en hun mislukkingen door interne factoren.
2. Ze hebben het gevoel dat ze anderen in hun directe omgeving bedriegen, dat ze door hen overschat worden.
3. Ze zijn bang om te worden ontmaskerd en dat hun intellectuele bedrog aan het licht zal komen.

Wist je dat minstens 70% van de bevolking minstens één keer in zijn leven dit gevoel van intellectuele fraude heeft ervaren? Dit betekent echter niet dat 70% van de mensen effectief lijdt aan dit syndroom. Alle drie de factoren moeten systematisch, dagelijks en van intensieve aard zijn om van het impostersyndroom te kunnen spreken.

Volgens onderzoeker Chassangre kan een beter inzicht in het impostersyndroom ten goede komen aan hr-teams, het welzijn van werknemers en loopbaanontwikkeling. Dit bewustzijn kan bijdragen aan het creëren van gunstigere werkomgevingen en het ondersteunen van mensen die lijden aan het syndroom, waardoor de geestelijke gezondheid en productiviteit in organisaties erop vooruitgaat.

TIPS

Hoe laad je je batterijen op tijdens de vakantie?

Het kan een uitdaging zijn om tijdens de vakantie helemaal los te komen van het werk, maar het is vaak essentieel om je batterijen op te laden en het meeste uit je vrije tijd te halen. Vergeet niet dat de balans tussen werk en privé belangrijk is voor je welzijn op de lange termijn.

Recupereren kan zijn:

1. een pauze, d.w.z. een ruimte waarin het werk noch concreet, noch psychologisch aanwezig is,
2. echte momenten van ontspanning met verminderde activiteit,
3. positieve activiteiten die de aandacht afleiden van het dagelijkse werk en die stimulerende ervaringen bieden.



Recupereren in het dagelijks leven

Om doeltreffend te zijn, moet het herstel op lange termijn plaatsvinden: we hebben het over een proces, of zelfs een dagelijkse herstelinsplanning. Met andere woorden, meerdere vakantiedagen na elkaar nemen is geen goede manier om je batterijen op te laden. Een aantal onderzoeken tonen aan dat we drie tot vier weken na een vakantie gemiddeld terugkeren naar een stressniveau dat gelijk is aan het niveau van net voor de vakantie. Je moet er dus naar streven om op zijn minst elke dag een beetje te recupereren (loskomen van je werk en/of ontspannen en/of positieve activiteiten ondernemen)!

En hoe zit dat met mij? Om in mijn vrije tijd te recupereren...

- ☐ koppel ik me los van alles wat me aan mijn werk linkt
- ☐ profiteer ik van de tijd om te ontspannen
- ☐ gun ik mezelf tijd voor ontspanning, zoek ik naar intellectuele uitdagingen
- ☐ daag ik mezelf uit met nieuwe activiteiten (musea, lezen, enz.)
- ☐ deel ik mijn dag in functie van mijn behoeften in
- ☐ leer ik 'nee' te zeggen als ik iets niet wil
- ☐ breng ik tijd door met mijn naasten

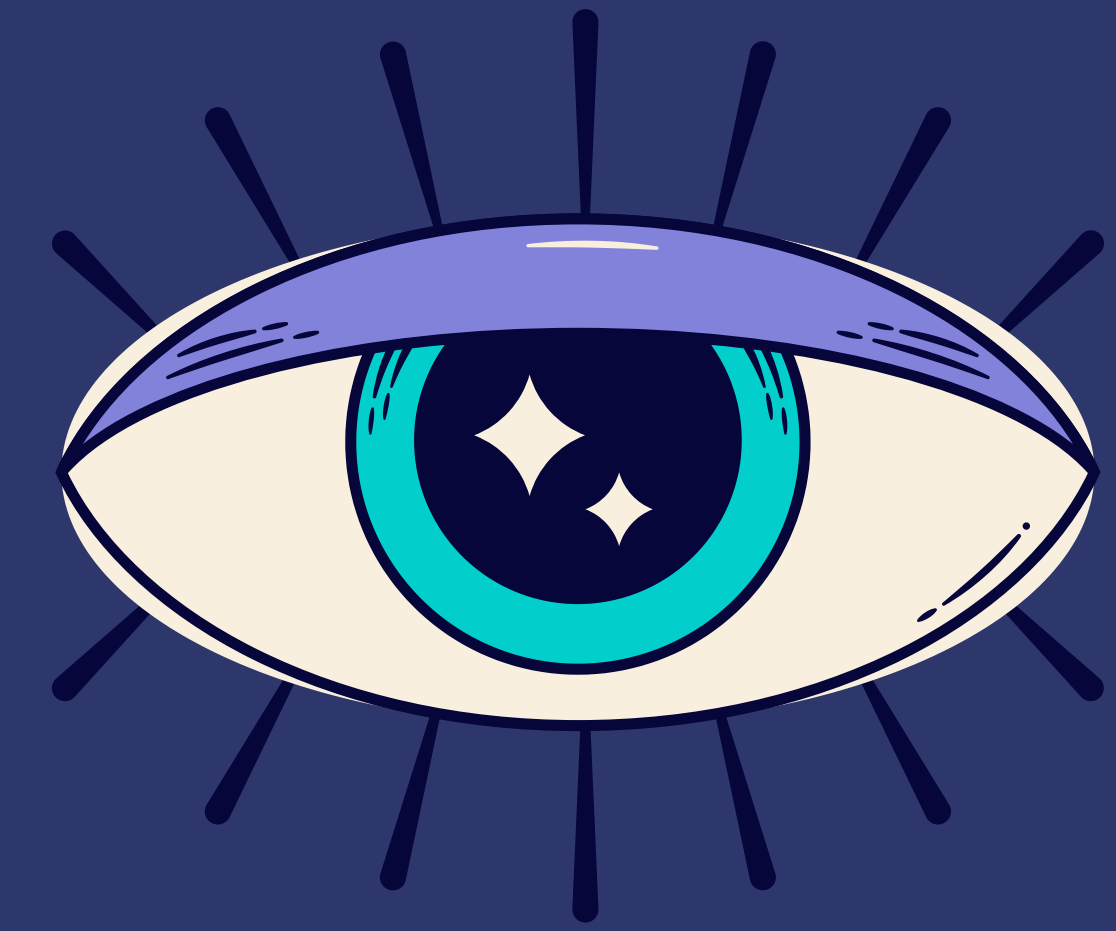
WIST JE DAT?

De kracht van visualisatie

Visualisatie is een techniek, een 'mindset', die een verbazingwekkende impact kan hebben op je leven. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het regelmatig visualiseren van je doelen en ambities je meer zelfvertrouwen kan geven, je prestaties kan verbeteren en zelfs genezing kan bevorderen. Als je je toekomstige successen mentaal visualiseert, reageren je hersenen alsof ze echt zijn, waardoor je vastberadener en gemotiveerder bent.

De Olympische Spelen

De kracht van visualisatie bereikt zijn hoogtepunt in de wereld van atleten. En dit is nog meer het geval tijdens de Olympische Spelen! Voordat ze het wereldtoneel betreden, ondergaan deze atleten een intensieve mentale training. Ze weten dat overwinning begint tussen de oren en ze gebruiken visualisatie om hun zelfvertrouwen op te krikken, hun focus te verscherpen en stress te overwinnen. Het olympische podium is het resultaat van jaren hard trainen, vastberadenheid en de ongelooflijke kracht van visualisatie. Dat hielp hen hun succes te visualiseren lang voordat de wereld hen zag schitteren in de olympische schijnwerpers.



Mentale beeldvorming

Mentale beeldvorming is een cognitieve functie waarmee je een situatie, plaats of context in je eigen hoofd (opnieuw) kunt creëren. Het zich voorstellen van een actie of situatie draagt bij aan het geheugen en het leerproces, dat wordt algemeen erkend. Deze cognitieve functie speelt ook een belangrijke rol bij het plannen en voorbereiden van taken.

Mentale beeldvorming en sport:

Wetenschappelijk onderzoek dat in 2016 werd uitgevoerd bij ervaren tennissers (die meer dan 7 jaar lang meerdere keren per week trainden en deelnamen aan regionale en nationale tenniscompetities) toonde aan dat de nauwkeurigheid van de opslagretours van de spelers verbeterde door 15 sessies mentale beeldvorming in combinatie met praktijktoepassingen.

Of het nu in de sport, op persoonlijk of professioneel niveau is, deze cognitieve functie is nuttig om:

- te anticiperen op een actie of een specifieke beweging en daarbij belangrijke of complexe parameters te integreren
- zich mentaal te kunnen voorbereiden op een potentieel stresserende situatie (een sollicitatiegesprek, technische actie of handelingen met specifieke stappen)
- in staat te zijn om details en specifieke eigenschappen van een object, een plaats of een concept te bevatten zonder het effectief te hebben gezien of ervaren
- een evenement vanuit elke invalshoek voor te bereiden
- zich een object of een situatie tot in het kleinste detail voor te kunnen stellen!

Psychologisch kapitaal

Psychologisch kapitaal is gebaseerd op een reeks mentale en emotionele vaardigheden, zoals vertrouwen in eigen kunnen, optimisme, veerkracht en hoop, die van invloed zijn op prestaties, werktevredenheid en persoonlijk welzijn. Het speelt daarom een cruciale rol in persoonlijke en professionele groei!

De invloed van psychologisch kapitaal op gedrag is beduidend. Mensen met een groot psychologisch kapitaal vertonen vaker positief gedrag. Zo moedigt vertrouwen in eigen kunnen iemand aan om uitdagingen aan te gaan, maakt optimisme iemand meer bewust van zijn of haar controle over de (al dan niet ongunstige) omgeving, is iemand veerkrachtig bij tegenslag en zorgt hoop voor de motivatie om vol te houden. Ze nemen ook eerder 'menselijk' gedrag aan. Ze zijn empathisch en werken samen, wat ongetwijfeld de onderlinge relaties verbetert!



Het spreekt voor zich dat psychologisch kapitaal positief gedrag stimuleert, maar ook negatief gedrag zoals cynisme, uitstelgedrag en afhaken tegengaat. Zo draagt het bij aan een beter stressmanagement en een betere veerkracht.

Uiteindelijk speelt psychologisch kapitaal een sleutelrol in hoe individuen omgaan met de wereld om hen heen en beïnvloedt het hun reacties op uitdagingen en kansen.

We nemen de 4 kenmerkende pijlers even onder de loep

Hoop

Hoop is het geloof in iemands vermogen om efficiënte manieren te vinden om zijn of haar doelen te bereiken en de motivatie om deze methoden toe te passen. Het is een positieve, toekomstgerichte houding, die zowel de bereidheid impliceert om zinvolle doelen te stellen als het vertrouwen in iemands vermogen om ze te bereiken.



Vandaar het gezegde: "Hoop doet leven"

Veerkracht

Veerkracht is het vermogen om moeilijke ervaringen of stressvolle situaties het hoofd te bieden, zich aan te passen en vervolgens weer op te veren. Het gaat om het vermogen om een toestand van emotioneel en mentaal welzijn te handhaven, zelfs bij tegenslagen. Kortom, het is echt een innerlijke kracht die iemand in staat stelt om constructief om te gaan met tegenslagen in het leven!



Men zegt wel eens: "met vallen en opstaan!"

Het gevoel van competentie

Een gevoel van competentie is een essentiële vaardigheid voor persoonlijke en professionele groei! Het is gebaseerd op het geloof in het eigen vermogen om taken uit te voeren en doelen te bereiken. Mensen met een sterk gevoel van competentie zijn meer geneigd om uitdagingen aan te gaan, nieuwe kansen te verkennen en hun vaardigheden te ontwikkelen. Daardoor boeken ze vaak meer succes met hun inspanningen.



Samen "op naar de sterren en daar voorbij!"

Optimisme

Optimisme impliceert een positieve kijk op het leven en gebeurtenissen: je schrijft successen uit het verleden toe aan je vaardigheden en je verwacht ook succes in de toekomst, zelfs in moeilijke situaties. Optimistisch zijn betekent niet dat je reële problemen negeert, maar wel dat je uitdagingen constructief en oplossingsgericht benadert.



Ten slotte "is er niet veel nodig om gelukkig te zijn!"

Ons advies voor elke pijler!

#Hoop

- **Definieer duidelijke doelstellingen:** Denk aan wat je wilt bereiken en fixeer specifieke, haalbare doelen.
- **Stel een actieplan op:** maak een gedetailleerd plan om je doelen te bereiken en splits het op in kleinere stappen.
- **Hou je evolutie bij:** hou je prestaties bij en vier elke mijlpaal.

#Gevoel van competentie

- **Ga op zoek naar mentors:** ga op zoek naar ervaren mensen die je kunnen begeleiden en inspireren.
- **Daag jezelf uit:** daag jezelf uit om uit je comfortzone te komen en uitdagingen aan te gaan die passen bij je competentieniveau.
- **Leer van je fouten:** Analyseer je ervaringen en stel je aanpak daarop af om je gevoel van competentie te versterken.



#Veerkracht

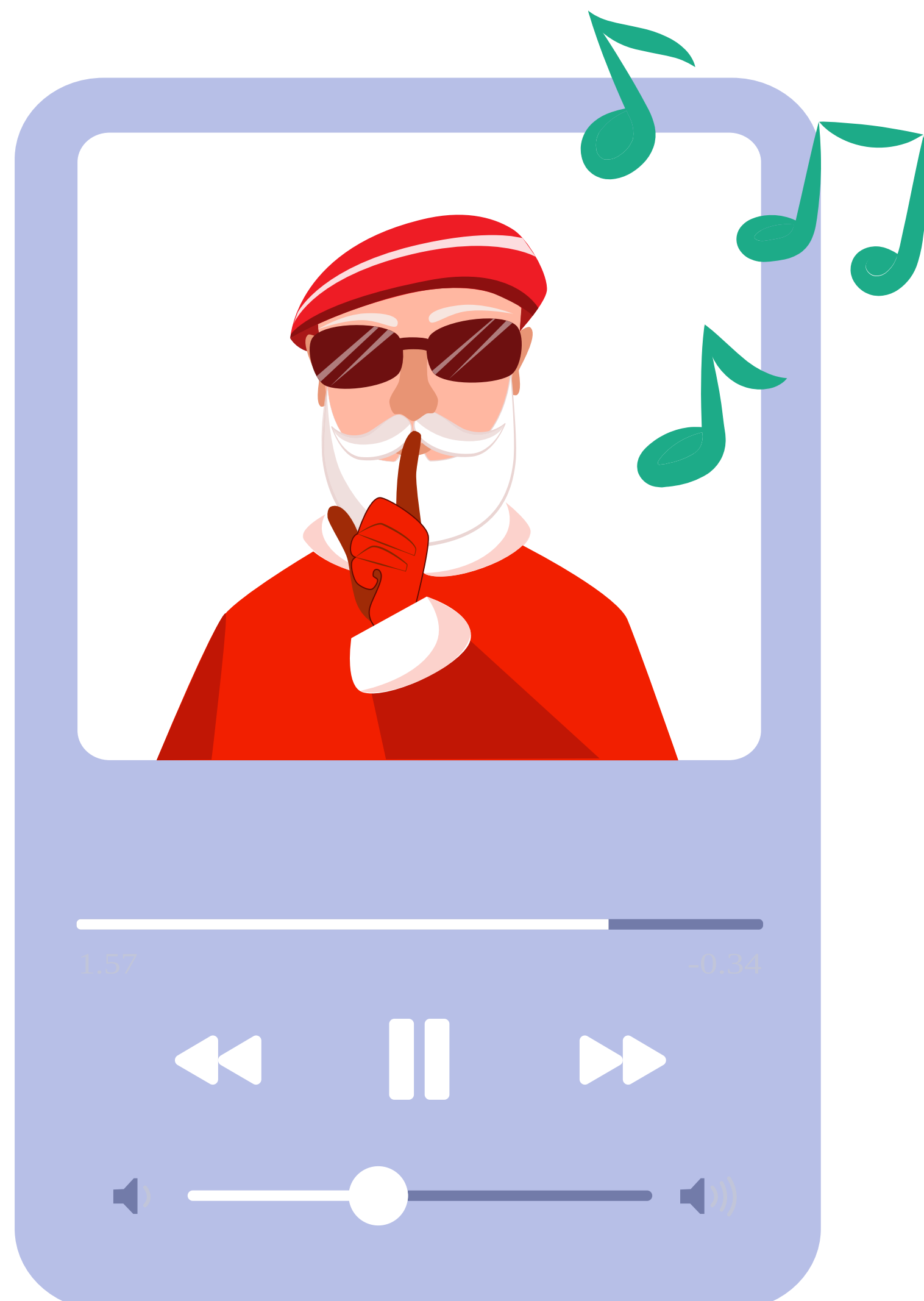
- **Onderhoud sterke banden:** onderhoud positieve relaties met mensen in je omgeving die je kunnen steunen in tijden van stress en een echte bron van steun kunnen zijn!
- **Deel je emoties:** deel je gevoelens openlijk met mensen in je omgeving. Het kan je helpen om beter met stress om te gaan en je gesteund te voelen.
- **Leer hoe je stress kunt beheersen:** beoefen technieken zoals meditatie, diepe ademhaling of relaxatie om je veerkracht te versterken.

#Optimisme

- **Oefen dankbaarheid:** Maak er een gewoonte van om de positieve aspecten van je leven te erkennen en te waarderen, zelfs de geringste.
- **Zoek kansen in uitdagingen:** beschouw obstakels als kansen om te leren en te groeien.
- **Vermijd negatieve gedachten:** identificeer pessimistische denkschema's en werk eraan om ze te vervangen door meer constructieve, optimistische gedachten.

Dé playlist voor Kerstmis

Bij PerformanSe houden we van Kerstmis en van de warme sfeer! Daarom hebben we voor deze gelegenheid een speciale afspeellijst voor de kerstvakantie gemaakt en een aantal van onze medewerkers om hun mening gevraagd. Het resultaat is... nogal eclectisch. Dus hier zijn 8 nummers die onze medewerkers aanraden om naar te luisteren om te ontspannen, onder het genot van wat zandkoekjes (vergezeld van een lekkere warme chocolademelk).



Favorite Time of Year - Carrie Underwood

Maggy Arabie / Customer Experience Team



93 'til infinity - Soul of mischief

Thomas Faure / Digital Project Manager



Tu es mon autre - Maurane et Lara FABIAN

Amélie Gouard / Training Assistant



Message in the Wind - Various Artists

Paul Rousteau / IT Support Technician



La Grey Zuliana- Ricardo Aguirre

Karla Osorio / International Marketing Coordinator



It's beginning to look like Christmas- Micka l Bubl 

Esra Irak / Lead Generation Team



Last Christmas - Wham

Kacper Luscinski / R&D Analyst



Chante, C'est No l - Monica L fgren

Gr gory Lorgeray / Office Manager

Vertrouwen... iets voor jou?



Test je kennis!

Slechts één goed antwoord per vraag

1. Wat zijn volgens filosoof Charles Pépin de drie dimensies van vertrouwen?

- A. Vertrouwen in jezelf, je familie en je vrienden
- B. Vertrouwen in jezelf, in anderen, in de toekomst
- C. Vertrouwen in astrologie, vertrouwen in geluk, vertrouwen in het weer

2. Zelfvertrouwen is...

- A. de overtuiging dat je de interne middelen hebt om om te gaan met wat komt
- B. de kunst om jezelf direct, eerlijk en respectvol uit te drukken
- C. met sinaasappels kunnen jongleren terwijl je aan het koorddanseren bent

3. Om je zelfvertrouwen op te krikken, is het belangrijk om:

- A. fouten te accepteren en te beschouwen als leermomenten
- B. de verantwoordelijkheid af te schuiven
- C. de cape van een superheld aan te trekken op kantoor

4. Wat kan een manager doen om het vertrouwen binnen zijn team te bevorderen?

- A. Individuele meningen negeren om gezag te behouden
- B. Open communicatie en transparantie aanmoedigen
- C. Taken willekeurig verdelen om voorkeursbehandeling te voorkomen

5. Welk percentage van de Franse werknemers heeft in 2023 het volste vertrouwen in het management van hun bedrijf?

- A. 21%
- B. 31%
- C. 41%

6. Vertrouwen in de organisatie wordt ingeboezemd door:

- A. het wijzigen van processen zonder waarschuwing
- B. verrassingsfeestjes te organiseren
- C. transparantie en samenhang van acties na te streven

***Oplossingen op volgende pagina**

Vertrouwen... iets voor jou? 2/2

Oplossingen

Bereken het aantal juiste antwoorden

- Vraag 1 – juist antwoord: B
- Vraag 2 – juist antwoord: A
- Vraag 3 – juist antwoord: A
- Vraag 4 – juist antwoord: B
- Vraag 5 – juist antwoord: A
- Vraag 6 – juist antwoord: C

De resultaten

Heb je 0, 1 of 2 juiste antwoorden?

Verlies het vertrouwen in jezelf niet... De volgende keer gaat het vast beter! Graag nodigen we je uit om te luisteren naar [Confiance en soi, qui es-tu ?](#), un épisode de notre podcast qui vous permettra de découvrir cette soft skill phare !

Heb je 3 of 4 juiste antwoorden?

On dirait que ce sujet vous intéresse... et que vous voulez approfondir vos connaissances :) Nous avons ce qu'il vous faut : [visionnez le replay de notre webinar](#) sur la confiance au travail !

Heb je meer dan 5 juiste antwoorden?

Bravo! Vertrouwen is een onderwerp dat je lijkt te beheersen. Wil je meer weten over dit fascinerende onderwerp? [Onze whitepaper over vertrouwen](#) op het werk is echt iets voor jou, met interviews met experts en getuigenissen van hr-managers om je te helpen je blik te verruimen!

ACTIVITEITEN

Mijn voornemens voor 2024

Mijn motto

Waar ik naar uitkijk

Waar ik mee wil stoppen

Wat wil ik leren

Notities voor mezelf





Vind de juiste definitie!

Persoonlijke groei

Vriendelijkheid

Veerkracht

Ikigai

Beperkende overtuigingen

Proactiviteit

Meditatie

Biologisch ritme

Polyfasische slaap

Zelfvertrouwen

A ●

B ●

C ●

D ●

E ●

F ●

G ●

H ●

I ●

J ●

- 1 Een verzameling technieken, methoden en strategieën die zijn ontworpen om je persoonlijk potentieel te verbeteren en een betere versie van jezelf te worden.
- 2 Een manier om je slaap te verdelen over de 24-uurs cyclus. Dit vergt veel oefening binnen een specifiek kader.
- 3 Een diepgaande reflectieoefening, die er vooral uit bestaat de geest te beschermen tegen de gedachten die hem voortdurend kunnen vertroebelen.
- 4 Het is een manier van gedragen waarbij je altijd glimlachend, ambitieus en welwillend naar voor treedt.
- 5 Een filosofie die je helpt betekenis aan je leven te geven, je missie te definiëren en de energie te vinden om 's ochtends uit je bed te komen.
- 6 Het vermogen om de problemen waarmee je wordt geconfronteerd, te overwinnen. Het is leren om terug te stuiteren en je grenzen te overstijgen.
- 7 Een 24-uurs cyclus gedefinieerd door een slaapfase, die de meeste van je mentale en fysieke parameters reguleert.
- 8 Een essentieel onderdeel van een duurzame persoonlijke en professionele groei. Het gaat over geloven in je potentieel om een doel te bereiken.
- 9 Het vermogen om verantwoordelijkheid te nemen voor je daden en je leven. Het gaat erom vooruit te komen, lef te hebben, voorstellen te doen en tijd te winnen.
- 10 Innerlijke stemmen en psychologische blokkades die je ervan overtuigen dat je niet in staat bent om bepaalde acties te ondernemen.

*Oplossingen op pagina 28

WIST JE DAT?

Het placebo-effect

Het **placebo-effect** is een fascinerende manifestatie van de macht van de geest over het lichaam. Er is sprake van een significante verbetering van de gezondheid door het toedienen van een niet-werkzame behandeling of een placebo, met andere woorden, simpelweg omdat men gelooft dat de behandeling echt is. Dit fenomeen wordt al tientallen jaren bestudeerd en blijft een echte mysterie voor de wetenschap! De effecten van placebo kunnen spectaculair zijn, met vermindering van pijn, verlichting van symptomen en zelfs ogenschijnlijke genezing. Deze manifestatie van de invloed van de geest op de gezondheid blijft medische onderzoekers verbazen en inspireren tot een beter inzicht in de complexe relatie tussen lichaam en geest.

Dus, hoe introduceer je het placebo-effect in het dagelijks leven? Want ja, het is niet alleen een kwestie van gezondheid!

Het placebo-effect kan worden ingezet door de kracht van overtuiging, perceptie en mentale houding toe te passen om het welzijn en de prestaties positief te beïnvloeden.

3 tips

1. Positieve autosuggestie:

Gebruik positieve, bemoedigende affirmaties om je zelfvertrouwen en motivatie een boost te geven. Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf dat je in staat bent om een moeilijke taak tot een goed einde te brengen. Dit kan je kansen op succes vergroten.



2. Het effect van de houding:

Neem een positieve houding aan ten opzichte van uitdagingen en stressvolle situaties. Zie ze als kansen om te leren en te groeien. Dit kan invloed hebben op je reactie op deze uitdagingen.

3. Meditatie en ontspanning:

Oefen meditatie- en relaxatietechnieken om de geest te kalmeren, stress te verminderen en mentaal welzijn te bevorderen. Simpelweg geloven in de effectiviteit van deze praktijken kan de impact ervan verbeteren.

Onmisbare tools

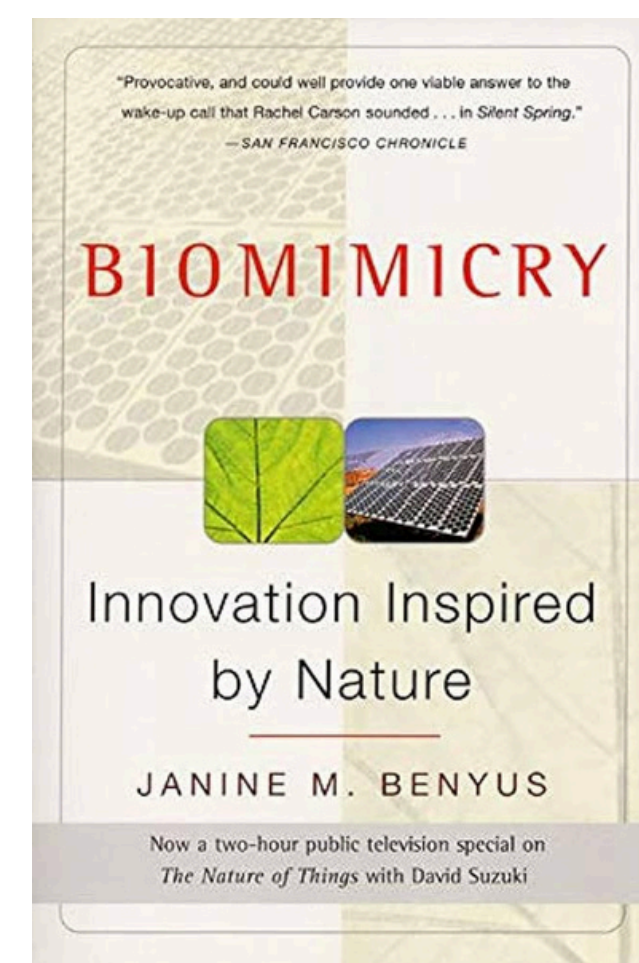
Profiteer van de vakantie om podcasts te beluisteren, boeken te lezen en nieuwe onderwerpen, ideeën en perspectieven te verkennen. Deze activiteiten zijn niet alleen educatief, maar kunnen je ook helpen geestelijk te ontspannen omwille van het plezier dat je eraan beleeft.



[Livre]

Biomimicry: Innovation Inspired by Nature

Janine Benyus



Geconfronteerd met de complexe uitdagingen van onze tijd, hoe kan bio-inspiratie ons leven en onze organisaties verbeteren?

[Podcast]

De Ben Tiggelaar Podcast

BNR Nieuwsradio

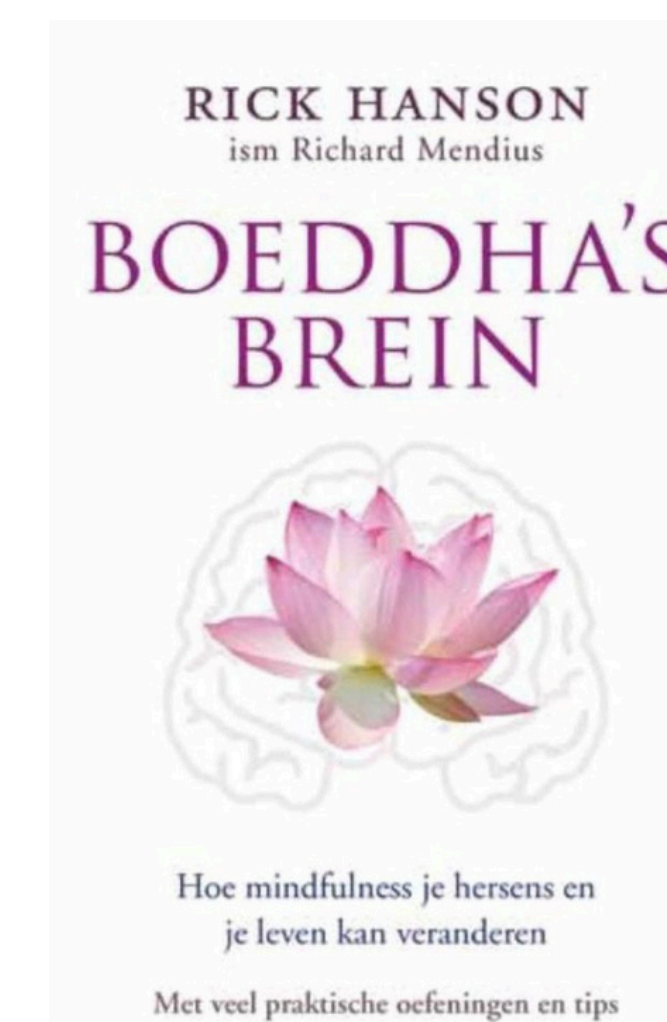


Deze podcast verkent verschillende aspecten van persoonlijke en professionele ontwikkeling, waaronder soft skills, met inspirerende gasten en diepgaande gesprekken.

[Livre]

Boeddha's brein: Geluk, liefde en wijsheid in de moderne neurowetenschap

Rick Hanson & Richard Mendius



Dit boek combineert inzichten uit de neurowetenschappen met boeddhistische lessen en biedt praktische technieken om het emotionele en mentale welzijn te verbeteren.

Als onze hersenen ons bedotten

Wat als we je zouden vertellen: 🧠

⚖️ 🤔 👁️ 🌀 ... iets voor jou?

De hersenen (🧠) zijn geneigd (⚖️) om op een specifieke manier te denken (🤔), wat de perceptie (👁️) van de werkelijkheid kan vervormen. Daardoor ontstaat er een vooroordeel (🌀) in onze gedachten (🧠). Weet je waar we het over hebben? Graag vragen we je om je kennis te testen en een aantal belangrijke feiten te ontdekken over hoe je hersenen werken!

1. Wat is cognitieve vooringenomenheid

- A. Een dominante linkerhersenhelft
- B. Een stereotype
- C. Een misleidend en vals logisch denkschema

2. Welk citaat illustreert een alom gekende cognitieve vooringenomenheid?

- A. "Worden wat je bent" (Nietzsche)
- B. "Als mensen vrij zijn om te doen wat ze willen, imiteren ze elkaar over het algemeen" (Eric Hoffer)
- C. "Niemand is moedwillig slecht" (Plato)

3. Sommige mensen zijn creatiever dan anderen omdat...

- A. Ze nemen psychotrope drugs die bekend staan om hun ontremmende eigenschappen.
- B. Ze hebben bepaalde mentale houdingen en eetlust
- C. Ze zijn meer rechterhersenhelft (intuïtief) dan linkerhersenhelft (rationeel)

4. Wat betekent de "voet tussen de deur"-techniek in de psychologie?

- A. Iets groots bekomen door eerst iets kleins te vragen
- B. Het stoten van de voet waarbij je je kleine teen bezeert
- C. Iets kleins bekomen door eerst iets groots te vragen

5. Multitasken* is een utopie omdat...

- A. Je je aandacht maar op één taak tegelijk kan richten
- B. Mannen geen twee dingen tegelijk kunnen doen, in tegenstelling tot vrouwen
- C. We slechts 10% van onze hersenen gebruiken, dus we zijn van nature beperkt

6. Het simpele feit dat je iemand laat zien dat je in zijn of haar succes gelooft, beïnvloedt zijn of haar kansen op succes, vooral als je een gezaghebbende positie bekleedt of veel invloed op hem of haar uitoefent. Het zogeheten ...

- A.... Halo-effect
- B. Kiss Cool-effect
- C. Pygmalion-effect

*Oplossingen op volgende pagina

Als onze hersenen ons bedotten

Oplossingen

Vraag 1

Het juiste antwoord is C. Cognitieve vooringenomenheid impliceert valse of foutieve houdingen, gedachten en overtuigingen die ertoe leiden dat de persoon in kwestie gebeurtenissen op een ongepaste manier waarneemt en negatieve betekenissen toekent aan diens ervaringen. Maar pas op, dit zijn niet zomaar fouten; het zijn fouten die intuïtief juist en rationeel lijken. Cognitieve vooringenomenheid is moeilijk op te sporen omdat het de gedachten vervormt.

Vraag 2

Het juiste antwoord is B. Dit is wat de drang om te conformeren probeert aan te tonen. Als mensen niet zeker weten hoe ze zich moeten gedragen, hebben ze de neiging om op de mening van anderen te vertrouwen om te bepalen wat de 'juiste' manier is om zich te gedragen.

Vraag 3

Het juiste antwoord is B. De mythe ontstond door de ontdekking van de hersengebieden die betrokken zijn bij taalfuncties (Broca, Wernicke...). Sindsdien hebben onderzoeken met MRI-scans aangetoond dat beide hersenhelften in gelijke mate betrokken zijn, vooral bij het oplossen van complexe taken.

Vraag 4

Het juiste antwoord is A. Deze techniek, die bekend is in de sociale psychologie, heeft als doel een persoon te benaderen over een minder belangrijk onderwerp om deze te laten instemmen met een belangrijk onderwerp. Het zal bijvoorbeeld makkelijker zijn voor een verkoper om je een duur product te verkopen als hij je al een iets minder duur product heeft verkocht.

Vraag 5

Het juiste antwoord is A. Onze automatische processen creëren de illusie van multitasking. Door onze cognitieve focus lukt het echter niet om meerdere taken tegelijk uit te voeren; de hersenen zijn namelijk niet in staat om meerdere taken strikt gelijktijdig uit te voeren. Er kunnen wel meerdere gebieden tegelijkertijd worden geactiveerd, maar de hersenen verwerken slechts een taak tegelijk.

Vraag 6

Het juiste antwoord is C. Het Pygmalion-effect, ook bekend als het Rosenthal-effect, is een mechanisme waarbij de manier waarop we iemand beoordelen, zijn of haar gedrag kan bepalen.

We maken in alle rust de balans op...

Het is essentieel om aan het einde van het jaar de balans op te maken om terug te kijken op de afgelopen twaalf maanden en je vooruitgang te beoordelen! Door na te denken over je sterke en zwakke punten en zelfs over je successen, kun je domeinen identificeren die voor verbetering vatbaar zijn. Door inzicht te krijgen in je prestaties en uitdagingen, ben je beter in staat om zinvolle doelen te formuleren voor het komende jaar.

Dit is dus het moment om de balans voor jezelf op te maken en misschien zelfs om je voor te bereiden op je jaarlijkse evaluatiegesprek met je manager?

Sta je ervoor open om dit samen voor te bereiden?

Welke vaardigheden heb ik in de loop van het jaar kunnen ontwikkelen? Ik identificeer mijn successen:

Welke acties heb ik kunnen ondernemen om de doelen te bereiken die ik mezelf heb gesteld?

Wat wil ik verbeteren voor volgend jaar? Welke situaties wil ik voorkomen?

Wat wil ik volgend jaar bereiken? Dit alles zowel op persoonlijk als professioneel vlak...



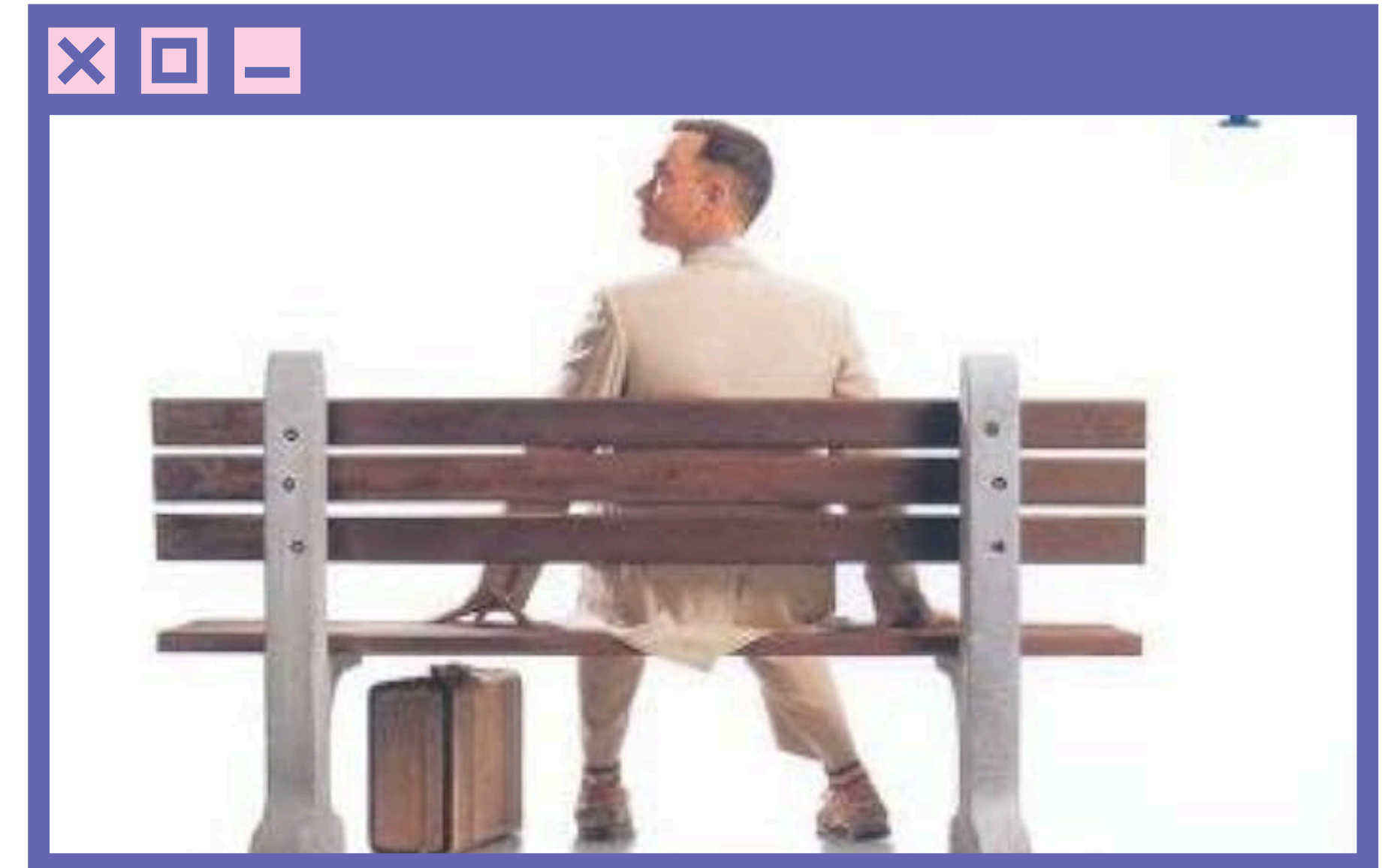
Hieronder vind je een kleine selectie films om je te helpen je soft skills te ontwikkelen!

Haal je plaids tevoorschijn, onze playlist voor Kerstmis is terug, met sentimentele verhalen die ruiken naar kaneel en warme chocolademelk! En als jij niet een van de twee miljoen kijkers bent die elke dag kerstfilms binwatcht ... dan nodigen we je graag uit om onze **selectie films te ontdekken!**

Om het nuttige aan het aangename te koppelen, want deze films helpen jou om meer te leren over soft skills. Er zijn personages en situaties in te zien die bepaalde interpersoonlijke vaardigheden benadrukken. We laten je cultfilms ontdekken die jou kunnen inspireren!



1.



Forrest Gump (1994): Deze film volgt het buitengewone leven van Forrest Gump, een man met een IQ onder het gemiddelde. Dankzij zijn vriendelijkheid, eerlijkheid en doorzettingsvermogen, slaagde hij desondanks op vele gebieden in zijn leven. Forrest Gump laat zien hoe soft skills zoals empathie en doorzettingsvermogen van onschatbare waarde kunnen zijn.

2.



Will Hunting (1997): Deze film volgt Will Hunting, een autodidactisch genie met problemen op het gebied van zelfvertrouwen. Door middel van therapie ontwikkelt Will vaardigheden op het gebied van emotionele intelligentie, leert hij zijn trauma's te overwinnen en betekenisvolle onderlinge relaties op te bouwen.

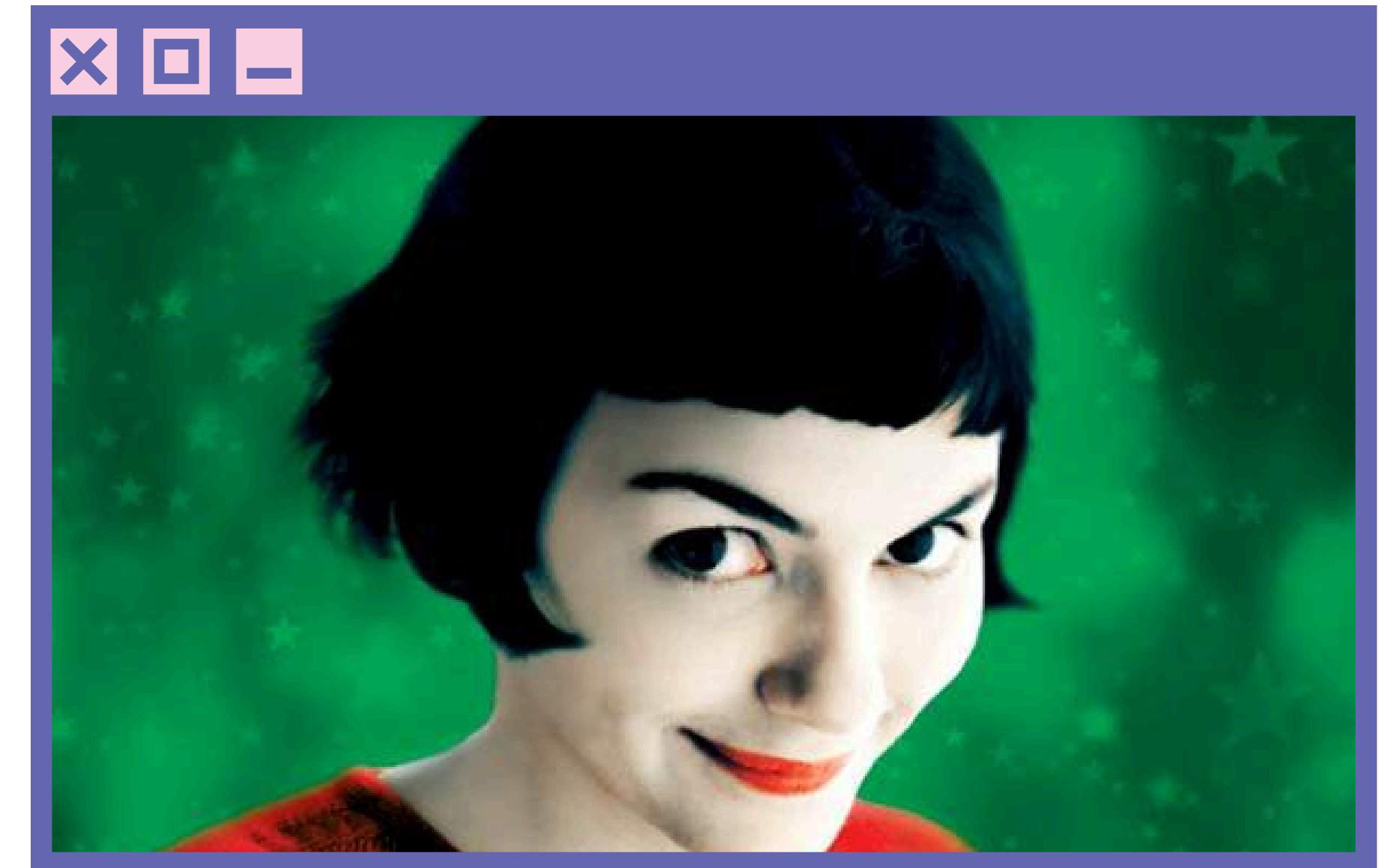
”

Het leven is een eindeloze
herhaling van een
voorstelling die nooit zal
plaatsvinden.

Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain (2001)



3.



Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain (2001): Deze Franse film volgt het leven van Amélie, een jonge vrouw die geluk vindt in het goed doen voor anderen. Dit verhaal benadrukt vaardigheden zoals empathie, vriendelijkheid en hoe eenvoudige gebaren een positieve invloed kunnen hebben op het leven van anderen.

4.



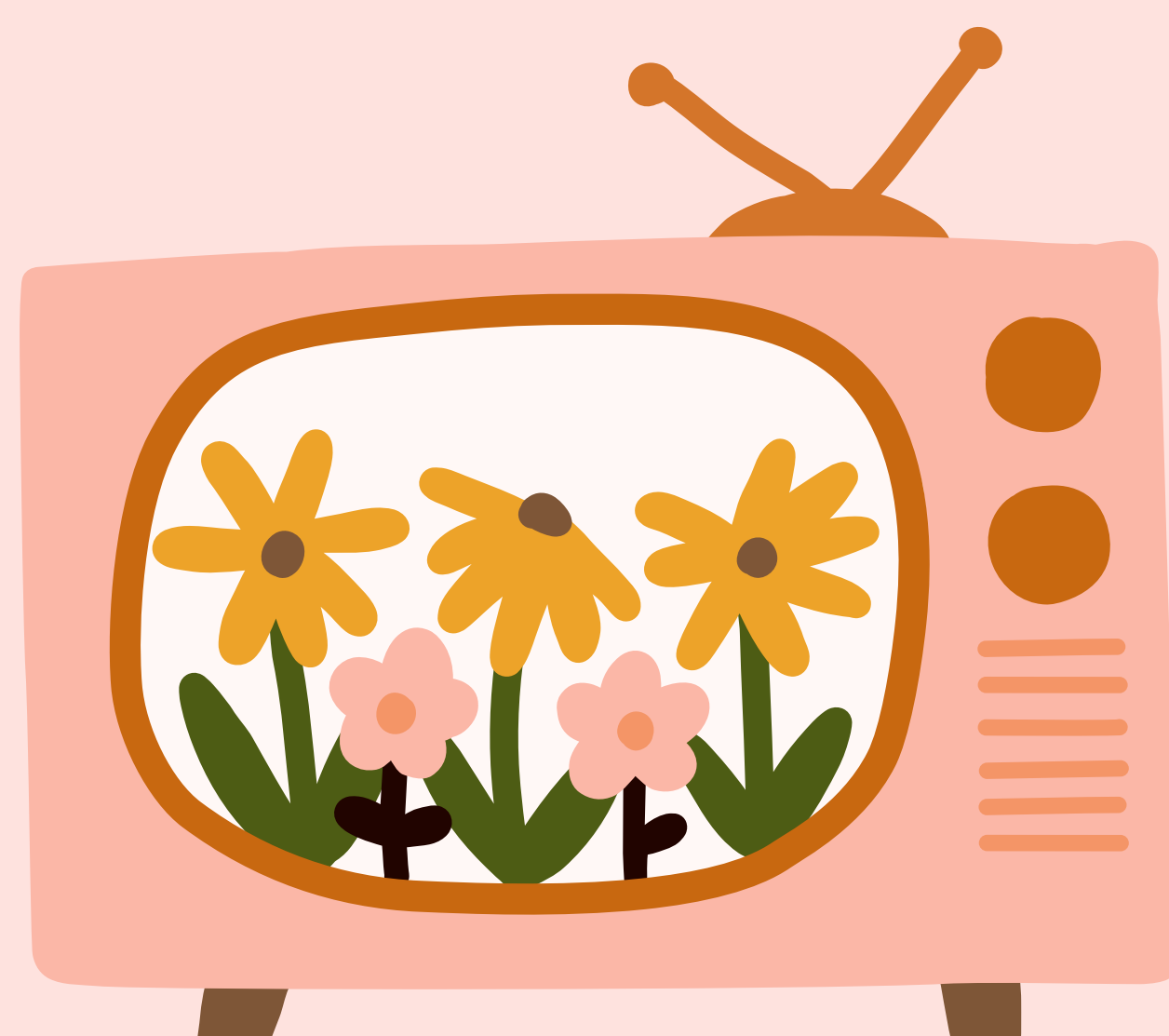
The Pursuit of Happyness (2006): Deze film is gebaseerd op het waargebeurde verhaal van Chris Gardner en belicht zijn doorzettingsvermogen, veerkracht en vastberadenheid bij tegenslagen. Gardner, een dakloze alleenstaande vader, overwint aanzienlijke obstakels om een job in de financiële sector te krijgen.

”

- Kent u grappige verhalen?
- Ik kom nooit aan het einde van de grap

The King's Speech (2010)

Deze films bevatten interessante lessen over soft skills en laten zien hoe kwaliteiten als doorzettingsvermogen, empathie, communicatie en creativiteit een cruciale rol kunnen spelen in persoonlijk succes en onderlinge relaties.



5.



The Devil Wears Prada (2006): Deze film onderzoekt de werkdynamiek in de haute couture van de mode-industrie. De prent focust op communicatieskills, stressmanagement en aanpassingsvermogen terwijl het hoofdpersonage, Andy Sachs, leert om te navigeren door een veeleisende omgeving.

6.



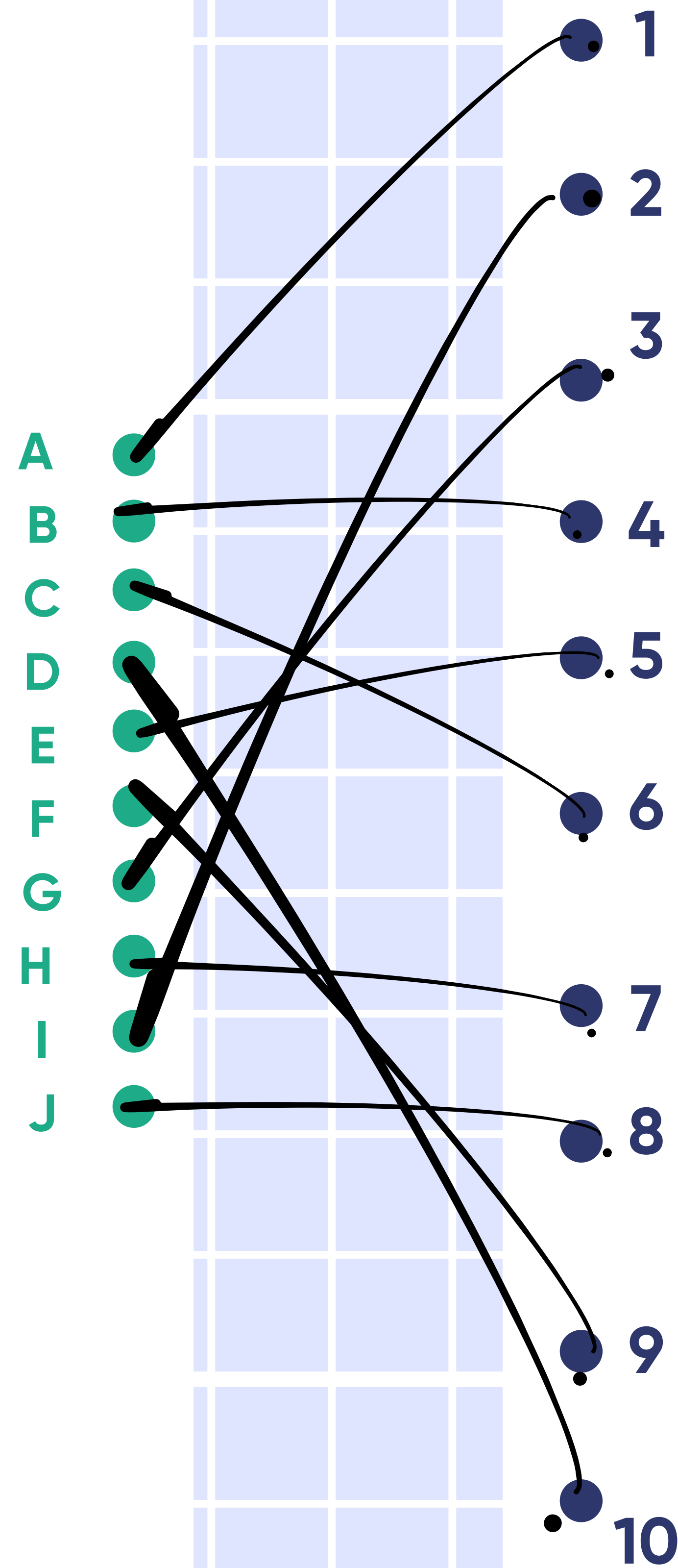
The King's Speech (2010): Deze film vertelt het waargebeurde verhaal van Koning George VI van het Verenigd Koninkrijk, die worstelt met stotteren. In samenwerking met een logopedist verwierf de koning communicatieskills, overwon hij zijn angsten en werd hij een inspirerend leider tijdens de Tweede Wereldoorlog.

DE LETTERSOEP

T	L	A	Y	C	L	T	I	H	P	E	N	F	D	O	I	G	S	A	L
R	U	N	P	E	D	S	I	I	R	A	C	Y	S	T	D	R	G	N	I
T	I	H	E	D	B	A	P	E	C	O	I	T	E	G	D	A	M	W	I
V	S	T	J	G	P	E	I	H	T	N	S	I	B	E	R	Y	F	S	N
N	T	T	R	A	L	V	E	T	K	I	R	E	U	S	N	E	T	I	I
Z	E	M	P	A	T	H	I	E	P	R	V	T	O	H	T	A	D	B	E
E	R	W	I	C	U	E	D	L	L	M	A	I	T	U	N	D	I	R	U
L	V	S	A	O	H	E	I	E	N	R	T	V	T	V	B	S	C	R	W
F	A	G	N	M	L	F	M	E	B	P	S	I	E	R	V	F	O	C	S
S	A	I	S	M	A	R	E	R	G	T	P	T	Y	D	E	E	N	D	G
T	R	I	L	U	U	V	S	B	B	V	A	A	R	T	G	S	I	S	I
A	D	E	Z	N	D	U	E	E	F	T	M	E	B	L	E	E	S	R	E
N	I	S	H	I	W	L	V	R	N	I	R	R	T	S	H	V	K	A	R
D	G	E	R	C	N	B	T	E	T	D	A	C	E	T	N	S	R	O	I
I	H	T	A	A	I	E	D	I	R	R	Z	O	R	C	S	E	A	I	G
G	E	L	R	T	D	N	Z	D	O	H	O	E	L	E	A	C	R	G	H
H	I	I	S	I	U	H	L	H	U	V	L	U	A	O	E	N	G	S	E
E	D	I	O	E	R	A	R	E	T	A	X	E	W	M	L	N	S	I	I
I	R	E	Q	A	F	W	T	I	F	O	S	D	R	E	E	I	O	S	D
D	T	G	E	R	F	I	U	D	W	O	S	E	H	L	N	D	I	O	R
A	A	N	P	A	S	S	I	N	G	S	V	E	R	M	O	G	E	N	E

Vind de definitie!

Persoonlijke groei
Vriendelijkheid
Veerkracht
Ikigai
Beperkende overtuigingen
Proactiviteit
Meditatie
Biologisch ritme
Polyfasische slaap
Zelfvertrouwen



1 Een verzameling technieken, methoden en strategieën die zijn ontworpen om je persoonlijke potentieel te verbeteren en een betere versie van jezelf te worden.

2 Een manier om je slaap te verdelen over de 24-uurs cyclus. Dit vergt veel oefening binnen een specifiek kader.

3 Een diepgaande reflectieoefening, die er vooral uit bestaat de geest te beschermen tegen de gedachten die hem voortdurend kunnen vertroebelen.

4 Het is een manier van gedragen waarbij je altijd glimlachend, ambitieus en welwillend naar voor treedt.

5 Een filosofie die je helpt betekenis aan je leven te geven, je missie te definiëren en de energie te vinden om 's ochtends uit je bed te komen.

6 Het vermogen om de problemen waarmee je wordt geconfronteerd, te overwinnen. Het is leren om terug te stuiteren en je grenzen te overstijgen.

7 Een 24-uurs cyclus gedefinieerd door een slaapfase, die de meeste van je mentale en fysieke parameters reguleert.

8 Een essentieel onderdeel van een duurzame persoonlijke en professionele groei. Het gaat over geloven in je potentieel om een doel te bereiken.

9 Het vermogen om verantwoordelijkheid te nemen voor je daden en je leven. Het gaat erom vooruit te komen, lef te hebben, voorstellen te doen en tijd te winnen.

10 Innerlijke stemmen en psychologische blokkades die je ervan overtuigen dat je niet in staat bent om bepaalde acties te ondernemen.

*Solutions page 24

**Bedankt voor het downloaden van
deze content. Het
PerformanSe-team wenst je alvast
een fijne vakantie!**

