

Leiderschap en het managen van angst

Verbind je met de realiteit van angst en onzekerheid

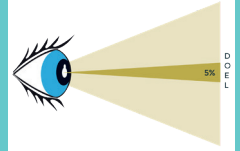
Angst kan een goede raadgever zijn! Dit vraagt van leiders er naartoe te bewegen.
Tips voor leidinggevendenden over wat wel en wat ook niet te doen.

DO'S



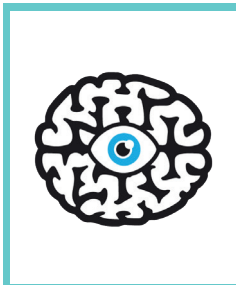
- 1 Wees een *secure base***
- + Zorg dat je beschikbaar bent.
 - + Zeg wat je doet, doe wat je zegt.
 - + Geef ruimte voor ontlasting via tranen, humor en beweging.

- 2 Stel 'hier en nu' vragen**
- + Hoe gaat het vandaag met je?
 - + Wat speelt er nu?
 - + Wat helpt je om op dit moment focus te houden?



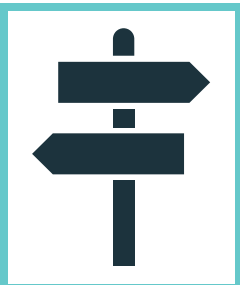
- 3 Moedig aan tot essentie**
- + Vertel me eens in maximaal vier zinnen waar het voor jou over gaat.
 - + Wat is voor jou hierin van belang?

- 4 Onderzoek de hulpvraag**
- Stel open vragen
- + Wat heb je hier en nu van me nodig?
 - + Wat kun je hierin zelf doen?



- 5 Breng helderheid en focus**
- + **Tijd** – Ondersteun in het creëren van structuur en tijd.
 - + **Taak** – Geef aan wat je wel én niet verwacht.

- 6 Bied opties. Keuze bevordert autonomie en veerkracht**
- + Wil je het er nu over hebben of liever vanmiddag?
 - + Lunch je mee of ga je even naar buiten?



- 7 Sta stil bij wat er goed gaat**
- + Welk succes, klein of groot, is er te vieren? (Wat leerde je?)
 - + Waar/voor wie ben je van betekenis geweest vandaag?
 - + Waar ben je dankbaar voor vandaag?

TEAMS – Verbind je in de check-in en check-uit met elkaar

- + Geef in de check-in ruimte om datgene te zeggen, doen of vragen wat nodig is om te beginnen
- + Geef in de check-uit ruimte om datgene te zeggen, doen of vragen wat nodig is om af te sluiten

DON'TS

- + Wees niet bang pijnlijke vragen te stellen
- + Dek angst niet toe met doodoeners als 'je hoeft niet bang te zijn'
- + Gebruik de term 'trauma' niet als een excuus om niet in beweging te komen
- + Verlies niet je nieuwsgierigheid, ook wanneer de medewerker aangeeft dat 'het wel goed gaat'
- + Schuw onderwerpen als lijden, eindigheid en dood niet
- + Kom niet ongevraagd met adviezen en oplossingen
- + Denk niet dat je onmisbaar bent

