



Sturen op Zelfsturing

In tijden van onzekerheid & stress

Jan Ravesteijn
Gilde Vakmanschap



Over Gilde Vakmanschap

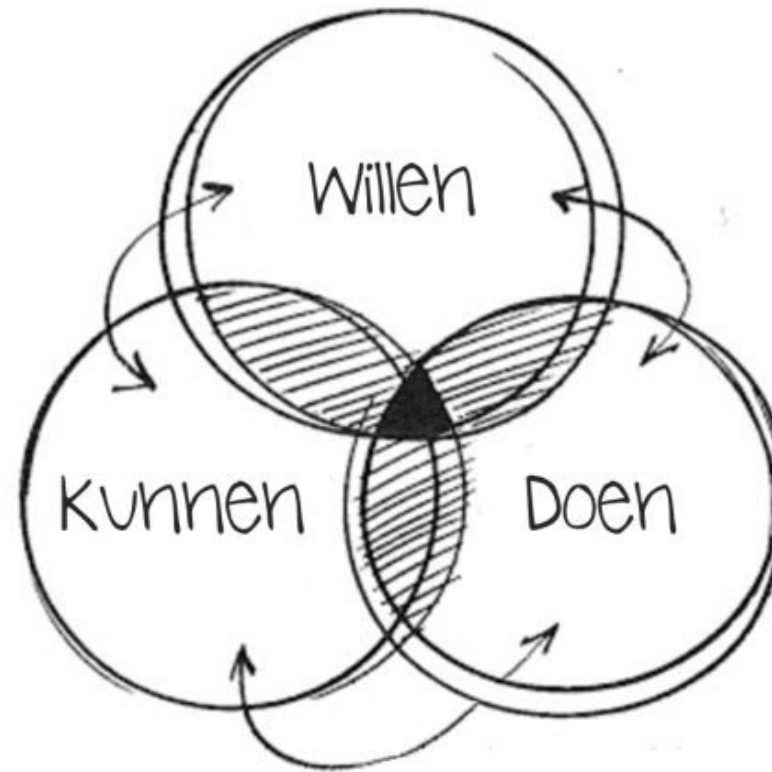


janravesteijn@me.com

06-81499200



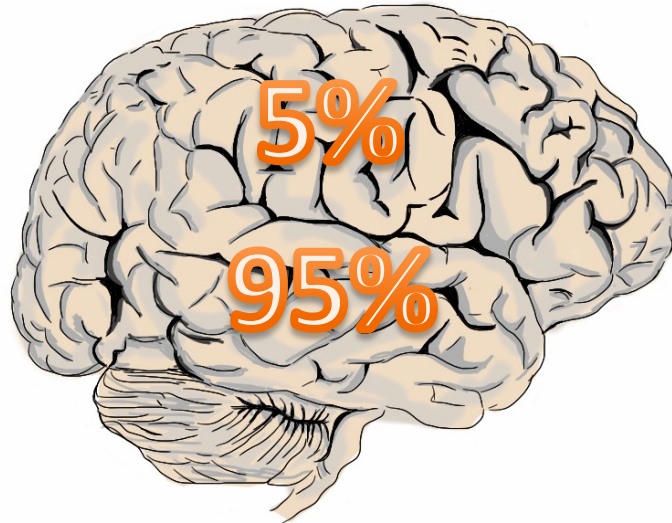
Gedragsverandering



Onbewust – bewust gedrag

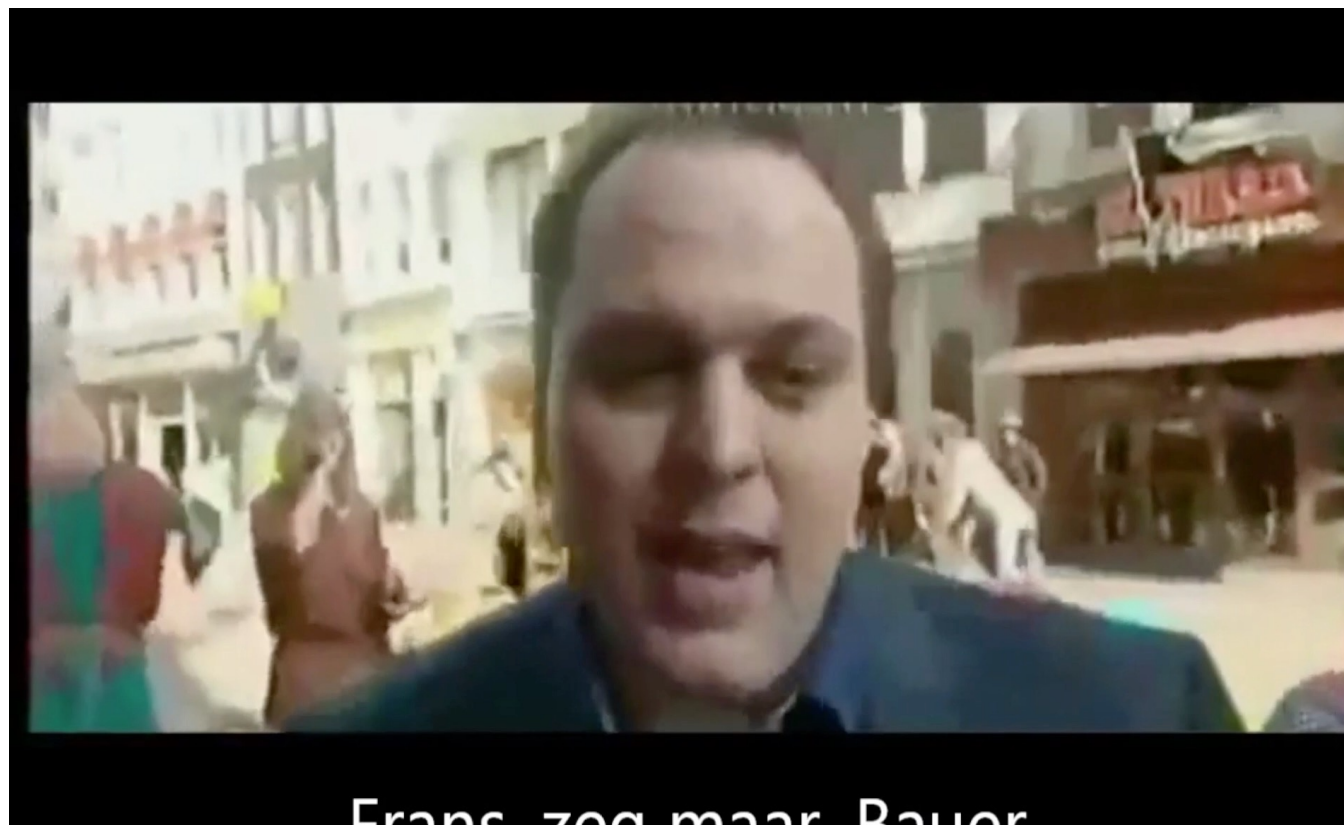


Bewust gedrag



Onbewust gedrag

Onbewust – bewust gedrag



Frans zeg maar Bayer

Motivatie



- “Mensen raken doorgaans veel beter gemotiveerd door de beweegredenen die zij zèlf hebben ontdekt en uitgesproken, dan door de redenen die anderen opsommen”.

Blaise Pascal, wetenschapper 17e eeuw



- Mensen luisteren naar zichzelf om te begrijpen wat zij vinden.

Lind et al, 2014

- “Terwijl ik mezelf hoor praten, leer ik wat ik geloof en dat klinkt overtuigend omdat ik het zelf gezegd heb...”

Zelfperceptietheorie, Daryl Bem



***Sturen op zelfsturing:
mensen de goede kant
op laten praten én denken!***

Drie psychologische basisbehoeften: Mensen komen in beweging....

Autonomie

Als ze daar zelf voor kunnen kiezen

Betrokkenheid

Als ze zich gehoord voelen, ergens bij horen

Competentie

Als ze er vertrouwen in hebben dat het gaat lukken



Deze 3 psychologische basisbehoeften
vormen de basis van de methode
Sturen op Zelfsturing



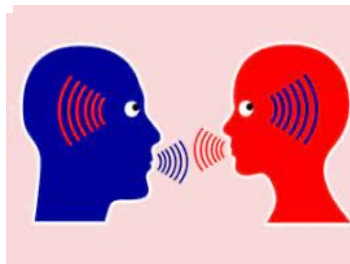
Self-determination Theory
(Ryan & Deci)

Psychologische basisbehoeften



Autonomie

- Eigen keuzes mogen maken
- Inspraak en invloed hebben
- Werken aan zelfgekozen doelen
- Interesse in klantperspectief
- Niet-controlerende taal



Betrokkenheid

- Wezenlijke interesse (luisteren)
- Empathie
- Betrouwbaar
- Niet oordelen
- Gelijkwaardigheid



Competentie

- Geloof in eigen kunnen versterken
- Duidelijke kaders
- Coaching
- Zicht op successen
- Gereedschap bieden
- Constructieve feedback

Beroepshouding!

Twee filmpjes



(Basis-) gesprekstechnieken



- **N**eutraal informeren
- ▪ **O**pen vragen
- ▪ **R**eflecties
- **B**ekrachten / bevestigen
- **S**amenvatten

= **NORBS**

Open vragen stellen



Verander deze gesloten vraag in 3 open vragen:

“Ben je het eens met mijn voorstel?”



Wat is een reflectie?



re·flec·tie (de; v)

1. weerkaatsing
2. overweging, bespiegeling

Je geeft in de vorm van een **stelling** of **conclusie** terug wat iemand gezegd heeft of gezegd zou kunnen hebben.



Voorbeeld van reflectie



“Ik vind de Nederlandse taal moeilijk”



“Je zou het wel graag willen leren!”



“Je wilt graag dat iemand je daarbij helpt!”

Doelen reflectief luisteren

- ▶ Checken wat de ander bedoelt
- ▶ Begrip, interesse en empathie tonen
- ▶ Uitnodigen tot zelfonderzoek
- ▶ Aanmoedigen om verder te vertellen
- ▶ Negatieve uitspraken positief 'ombuigen'



Het is een vorm van 'onder water' luisteren

Techniek van reflecteren



Een reflectie begint altijd met **'jij'** of **'u'** en **niet** met **'ik'** of een **werkwoord**
Reflecties zijn hierdoor **oordeelvrij** en **stellend**

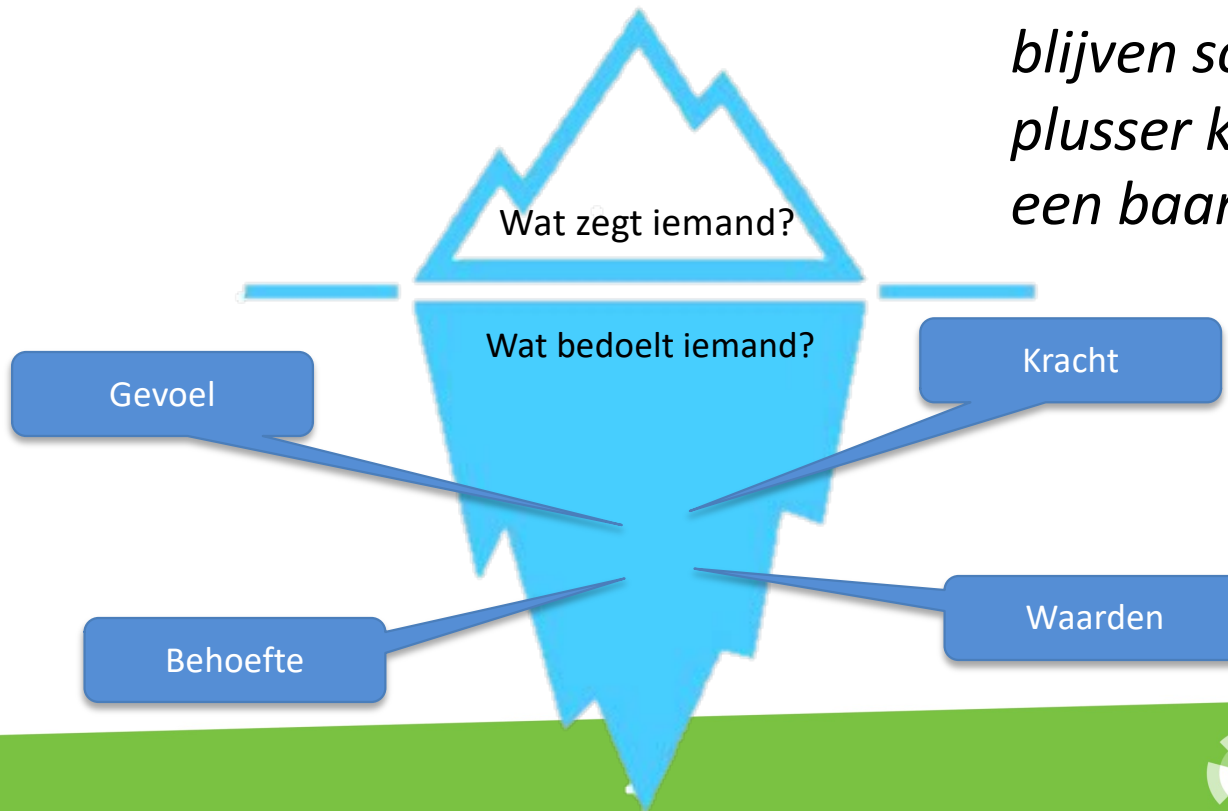


Reflecteren: onder water luisteren



Even oefenen: Onder water luisteren

“Wat heeft het voor zin om te blijven solliciteren, als 55-plusser krijg je toch nooit meer een baan!”



Onder water luisteren!

Wat heeft het voor zin om te blijven solliciteren? Als 55-plusser krijg je toch nooit meer een baan!

"U baalt ervan dat u steeds afgewezen wordt!"

"U zou graag willen weten hoe u uw kansen op werk kunt vergroten"

Wat zegt iemand?

Wat iemand bedoelt?

Gevoel

Kracht

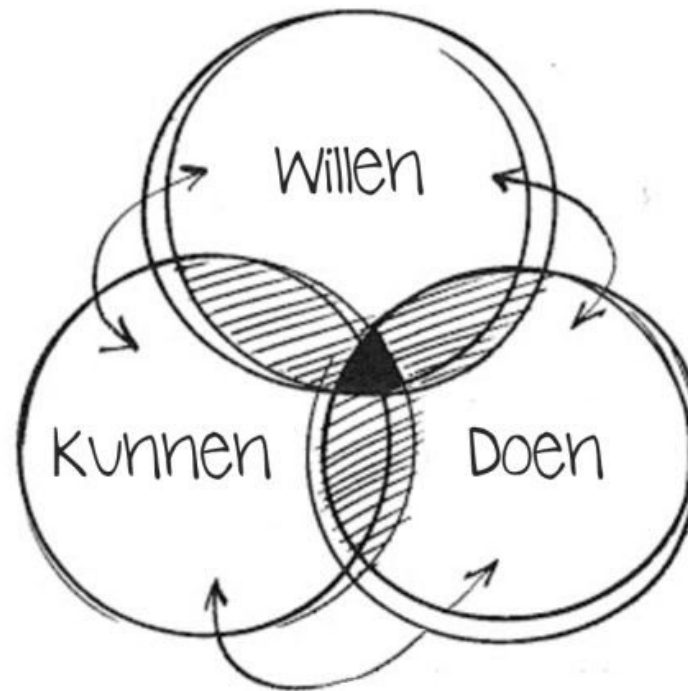
"U bent een volhouder en bent op zoek naar een betere oplossing!"

Waarden

"U vindt het belangrijk om weer te kunnen werken"

Behoefte

Executieve vaardigheden



Executieve vaardigheden



EXECUTIEVE FUNCTIES
WAT WORDT DAARMEE BEDOELD?

De executieve functies/vaardigheden



Respons
inhibitie



Werk
geheugen



Emotie
regulatie



Volgehouden
aandacht



Taak
initiatie



Planning en
Prioritering



Organisatie



Time
management



Doelgericht
gedrag



Flexibiliteit



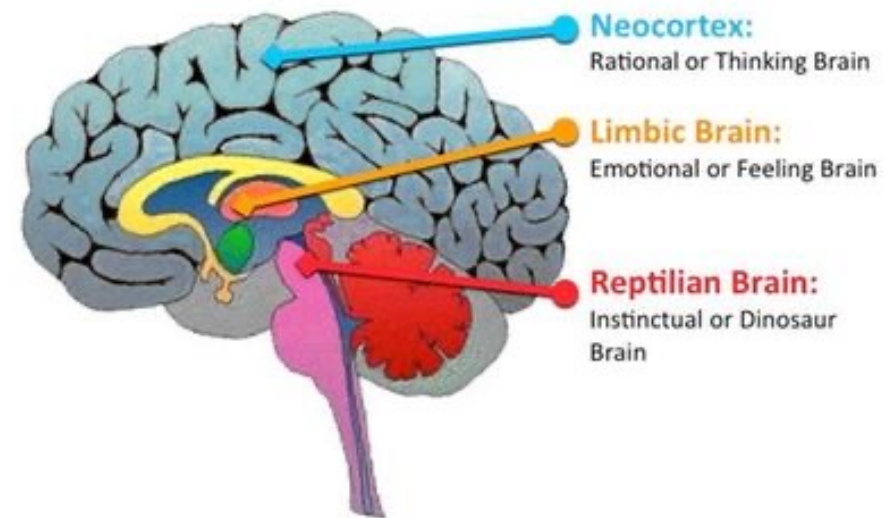
Metacognitie

Mate van ontwikkeling ...

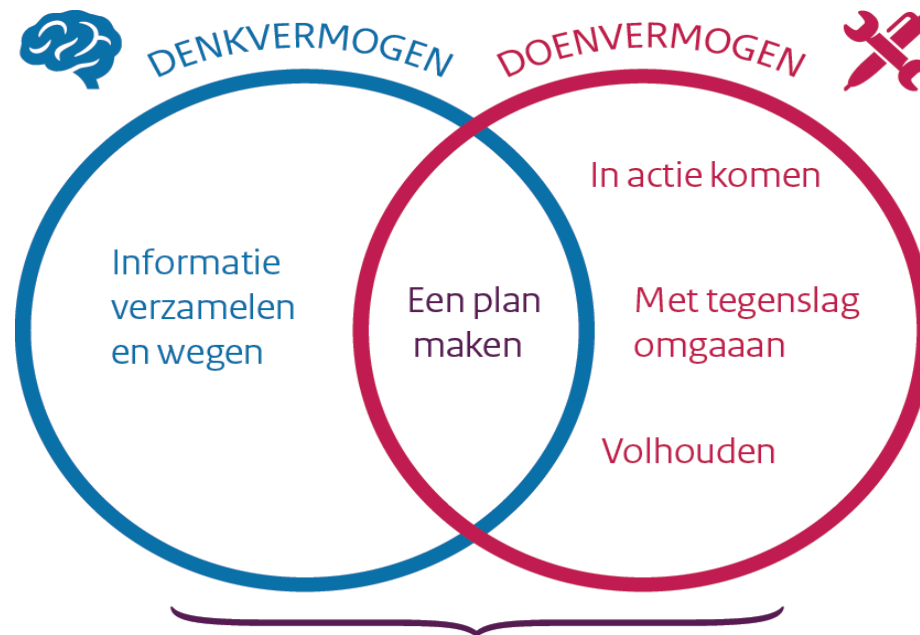


Negatief beïnvloed door:

- Aangeboren beperkingen
- Niet aangeboren hersensletsel
- Gezinsproblemen (huiselijk geweld, schulden, armoede)
- Opvoeding
- Chronische stress



Denk- en doenvermogen

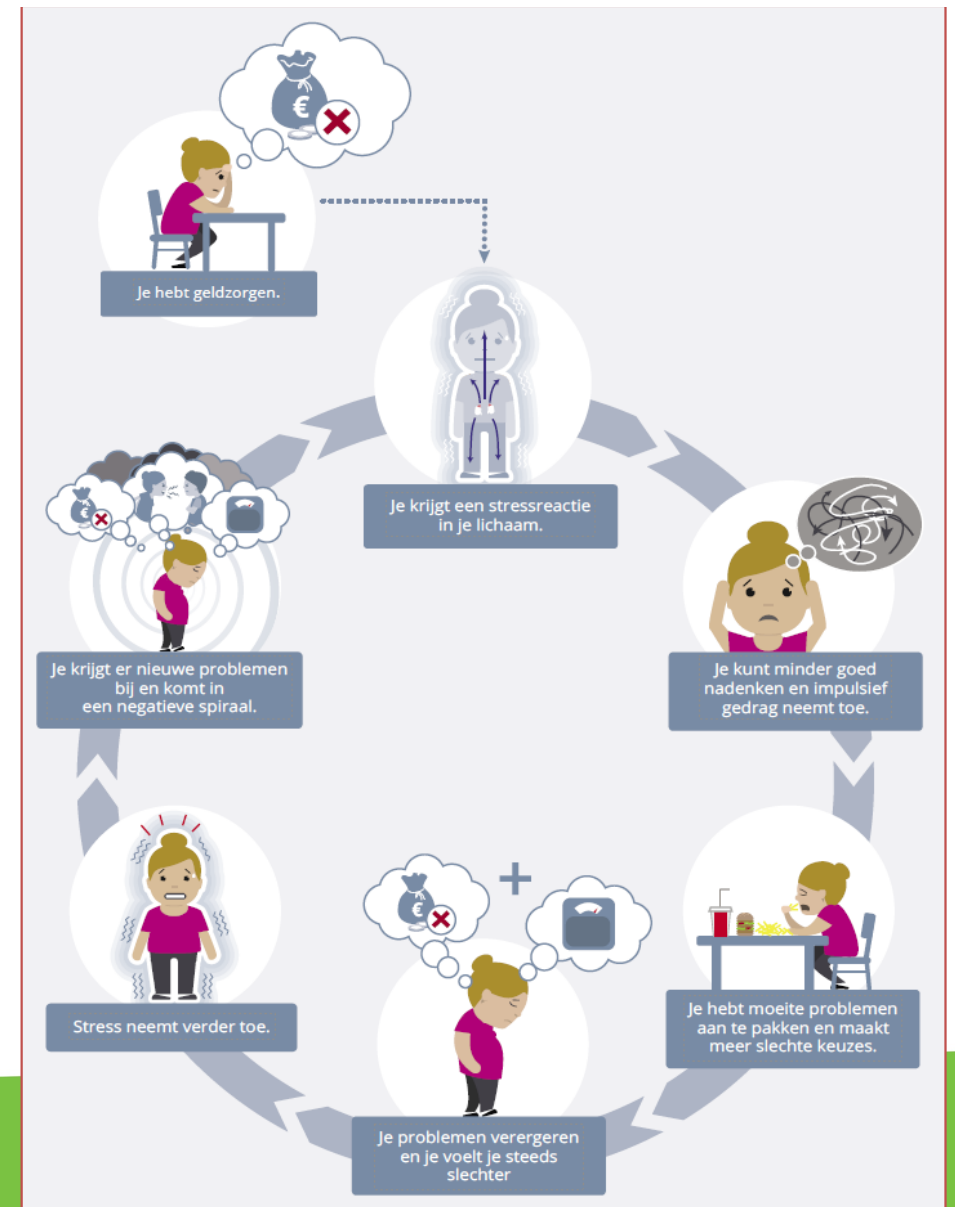


Zowel denkvermogen als
doenvermogen relevant voor

Effectief beleid

De paradox van chronische stress

- Participatiesamenleving veronderstelt hoge mate van zelfredzaamheid
- Veel inwoners ervaren chronische stress
- Chronische stress tast zelfredzaamheid (denk- en doenvermogen) aan
- Er ontstaan problemen
- Beroep op dienstverlening. Vergt vaak ook veel doenvermogen
- Problemen worden moeilijk opgelost



Wat te doen?



- Concrete oplossingen aanbieden (autonomie!)
- Dingen uit handen nemen: wat doet u, wat doe ik?
- Belonen en waarderen
- Informeren wat stress doet
- Dingen versimpelen, klein maken
- Haalbare doelen, succes ervaringen
- “Als dan” plannetjes
- Groeimindset stimuleren
- Fysieke fitheid
- Geheugensteuntjes
- Sociale netwerk inschakelen
- Kwaliteit van de uitvoerende professional: beroepshouding en technieken



Vraag 1



Wat is het effect van problematische schulden op het gedrag van schuldenaren?

- A. Positief: Als de problemen maar groot genoeg zijn gaan mensen zich verstandiger gedragen.
- B. Negatief: De stress werkt vaak verlamrend en het is lastig een duurzame oplossing te bedenken.
- C. Positief en negatief: Enerzijds geeft het veel stress, anderzijds maakt het mensen extra scherp.

Vraag 2



Hoe ver denkt iemand die veel stress heeft maximaal vooruit ?

- A. Een paar maanden
- B. Een paar dagen
- C. Een paar uur
- D. Hier & nu

Vraag 3



Hoe kun je een werkzoekende die verplicht is te solliciteren toch zoveel mogelijk autonomie geven?

- A. Door aan te geven dat het zijn/haar eigen keuze is om wel of niet een uitkering aan te vragen.
- B. Door binnen de verplichting verschillende keuzes (zoals diverse vacatures of verschillende zoekstrategieën) voor te leggen.
- C. Door te zeggen dat hij/zij vrij is om niet te solliciteren, maar dat dit gevolgen voor de uitkering kan hebben.

Vraag 4



Je hebt een iemand al twee keer uitgenodigd voor een gesprek. Deze is, ondanks toezeggingen, beide keren niet verschenen. Hoe kaart je dat bij die persoon aan?

- A. De inwoner niet aanspreken. Is eigen verantwoordelijkheid. Uiteindelijk volgt er een maatregel. Dit zal het gedrag wel veranderen.
- B. De betrokkene bellen, de no-show oordeelvrij benoemen, het belang uitleggen en vragen wat gaat helpen om de volgende keer wèl te komen.
- C. De betrokkene bellen en waarschuwen dat het nakomen van afspraken belangrijk en bovendien verplicht is.

Vraag 5



Wat kun je het beste doen bij iemand die grote schulden heeft, maar nog niet van plan is dit aan te pakken?

- A. De persoon informeren wat de voordelen zijn van het aanpakken van zijn schulden.
- B. De persoon informeren over de consequenties van langdurig in de schulden zitten zijn.
- C. De persoon vragen wat hem tegenhoudt die schulden aan te pakken.
- D. De persoon vragen wat de voordelen zijn als hij schuldenvrij zou zijn.
- E. De persoon vragen welke last hij ervaart van die grote schulden.

Vraag 6



Wat helpt het beste tegen de negatieve effecten van chronische stress?

- A. Meer (proberen te) slapen
- B. Steunende sociale contacten opzoeken
- C. Wandelen in de natuur
- D. Sporten
- E. Mediteren of ademhalingsoefeningen