MODULEBESCHRIJVING

Jezelf vertrouwen

Adaptieve module | ~20 min

“Ik heb te weinig zelfvertrouwen”: een onschuldige zin die van een vaardigheid die men kan ontwikkelen een fabrieksfout maakt. Deze module bouwt het begrip opnieuw op vanaf de basis (vertrouwen gaat over specifieke vaardigheden en is niet de afwezigheid van angst) en onderscheidt daarna twee soorten vertrouwen: het ene groeit door ervaring, het andere kiest men. Juist dat gekozen vertrouwen wordt beslissend in het tijdperk van artificiële intelligentie (AI), nu iedereen toezicht houdt op tools zonder jaren aan bewijs achter zich.

LEERDOELEN

01 In plaats van “ik heb te weinig zelfvertrouwen” de precieze vaardigheid benoemen die u nog moet ontwikkelen.

02 Vertrouwen loskoppelen van de afwezigheid van angst: met de angst verdergaan, zonder te wachten tot de twijfel weg is.

03 Voorwaardelijk vertrouwen laten groeien: iets ongemakkelijks durven en daarna elke kleine stap vieren.

04 Onvoorwaardelijk vertrouwen kiezen, tot in uw lichaam (houding, ademhaling), en zo nieuw terrein betreden, AI inbegrepen.

DOELGROEP

Iedereen die met gekozen vertrouwen aan nieuwe opdrachten of nieuwe tools wil beginnen.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1. **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.
2. **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.
3. **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.
4. **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.
5. **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Karim, boekhouder, presenteerde voor het eerst de begroting aan zijn afdeling. Iedereen kon het volgen, maar op één slide stond een verkeerd cijfer. Karim verbeterde het meteen en kan het maar niet loslaten. Deze donderdag blikt hij terug op zijn presentatie. Wat moet Karim doen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Power posing – begrip bekendgemaakt door Amy Cuddy
- Voorwaardelijk versus onvoorwaardelijk zelfvertrouwen – Afthonios-methode
- Comfortzone – klassiek begrip uit de psychologie van persoonlijke ontwikkeling

BRONNEN & REFERENTIES

- Amy Cuddy (Harvard) – maakte het begrip “power posing” bekend tijdens een TED-talk
- Marianne Williamson – auteur van het citaat “onze diepste angst … is dat we onmetelijk krachtig zijn” (“A Return to Love”, 1992), vaak toegeschreven aan Nelson Mandela
- Jacques Brel – had voor zijn concerten last van extreem hevige plankenkoorts, zoals zijn naasten en biografen bevestigen
- Albert Bandura (1977) – zelfeffectiviteit en succeservaringen