

BOKSGOACHING
TRAINING & COACHING MET IMPACT

SPREKEN IS ZILVER BOKSEN IS GOUD



KARAKTERKWADRANTEN

Inleiding Karakterkwadranten©

Voor je ligt een werkboek met karakterkwadranten.

Dit is een door Bokskoaching ontwikkeld model waarin een hele boekenplank aan theorie en jaren aan praktijk wordt platgeslagen tot een werkbaar model.

Want daar houden we van: eenvoudig en resultaatgericht.

Het is een directe manier om te “meten” hoe je ervoor staat:

Hoe hard en zacht kun jij zijn voor jezelf en voor een ander?

Je kunt dit uiteraard op verschillende manieren benaderen. Heb je het over je innerlijke dialoog? Of wat anderen aan jou kunnen zien? Om het eenvoudig te houden: geef cijfers aan wat je ziet in termen van waarneembaar gedrag. Dit is het meest eenvoudig zichtbaar en bespreekbaar.

Je hoeft geen punten te verdelen, maar per vakje kun je een 1-10 invullen. Dat kan betekenen dat je 4x een 8 scoort bijvoorbeeld. (Dat zou uitzonderlijk hoog zijn overigens!)

Het krijgt waarde en diepgang door er even écht de tijd voor te nemen. Ga er eens voor zitten, op een plek waar je zelden komt. Praat erover met mensen die dichtbij staan.

Wij hopen dat je aan de slag gaat om de mooiste en krachtigste versie van jezelf te worden.

Namens het hele team,
Berend Oosterhuis

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Bokskoaching.

Copyright Bokskoaching, Berend Oosterhuis, 2019-2020, Uitgegeven in eigen beheer.

Opdracht I – Zelfscan

Vul de karakterkwadranten voor jezelf in. Dat doe je door jezelf 4 cijfers te geven. Het cijfer staat voor de mate waarin jij jezelf in staat vindt om bijvoorbeeld hard te zijn voor jezelf.

Hieronder per kwadrant een korte beschrijving van waar je aan kunt denken.

Hard voor jezelf

Zelfbeheersing (niet doen wat je wel zou willen), discipline (wel doen waar je geen zin in hebt). Je behoeften uitstellen, je voeding, beweging en rust strak volgens plan houden. Geen snoep, vlees of alcohol (meer) nuttigen. Je voorgenomen werk afmaken volgens plan.

Zacht voor jezelf

Jezelf rust gunnen, emoties mogen ervaren van jezelf. Mild zijn naar jezelf als je fouten maakt. Jezelf eens luxe gunnen, gewoon omdat het kan. Iets moois voor jezelf kopen. Tijd verlummelen. Stoppen met werken om 16.30. Zo nu en dan eens “asociaal” lang douchen.

Hard voor de ander

Grenzen aangeven, irritaties uitspreken, duidelijk zijn, feedback geven. Vertellen dat je iets weigert. Bespreekbaar maken dat jij dingen anders wilt. Ruimte innemen ten koste van je collega. Een gesprek afkappen, een vergadering bijsturen. Conflictbereidheid.

Zacht voor de ander

Luisteren, je oordeel over een ander parkeren. Koffie voor iemand halen, iets moois voor een ander kopen. Begrip tonen voor de emoties van een ander in een gesprek. Meebewegen, ruimte geven, contact zoeken in plaats van conflict. Iemand's werk overnemen die er even doorheen zit.

Zelfscan

<p>Hard voor jezelf Toelichting:</p>	<p>Zacht voor jezelf Toelichting:</p>
<p>Hard voor een ander Toelichting:</p>	<p>Zacht voor een ander Toelichting:</p>

Zelfscan reflectievragen

Wat zie je als je kijkt naar de cijfers? Wat zijn je eerste gedachten bij deze getallen?

.....

Hoe verhoudt deze score zich tot jouw levensloop tot nu toe? Welk verband zie je met je opvoeding, hoe je relaties (niet) aangaat en eventueel verbreekt?

.....

Wat heeft deze score jou in je leven opgeleverd? En wat heeft het jou gekost?

.....

Als je kijkt naar de toekomst, wie zou je willen zijn? Welke score past daarbij?

.....

Met welk kwadrant kun je het snelst resultaat bereiken? In andere woorden: waar zit het laaghangend fruit?

.....

Als je kijkt naar het kwadrant waar je aan wil werken, Hoe ziet een 10 er dan uit? Welke gedrag, gedachten en gevoelens horen daarbij?

.....

.....

En als je nu +0,5 boven je score op zou tellen, hoe zou dat er dan uit zien? Bijvoorbeeld van een 5 naar een 5,5? Dus een klein stapje, in plaats van groot en ambitieus.

.....

En wat wordt dan de komende 30 dagen jouw nieuwe gedrag?

.....

Ruimte voor aantekeningen

A series of horizontal dotted lines providing space for notes.

Opdracht 2 - Iemand uit je inner circle

Dit kan je partner zijn, een vriend, broer of je kind/ouder.

Je kunt hier zelf een keuze in maken afhankelijk van wat jij nodig hebt.

Soms heb je een challenger nodig, soms een cheerleader. Wat heb jij nodig? Stevige confrontatie? Mag leren pijn doen? Of heb je support nodig? Iemand die vooral mooie woorden over je zal spreken?

Je vraagt iemand iets dat best kwetsbaar kan zijn. “wat vind jij eigenlijk van mij?” kan een spannende vraag zijn en een spannend gesprek opleveren. Het is dus niet zomaar iets. Wees je daar bewust van. Het kan je relatie met de betreffende persoon voor altijd veranderen. “Choose wisely”.

Als je iemand vraagt om dit in te vullen, is het voor die persoon en jezelf waardevol om te vertellen waarom je hem of haar gekozen hebt. Misschien omdat je iemand zo scherp vindt. Misschien kies je iemand omdat hij zo oprecht is, of zorgzaam.

Je kunt de opdracht in je eigen woorden uitleggen, of pagina 2 en 3 voor de zelfscan laten lezen aan deze persoon.

Belangrijk is, dat de persoon niet jouw zelfscan leest voordat hij/zij zijn eigen scores invult. Er is een kans op beïnvloeding als hij jouw scores ziet. Het kan iemand triggeren om het cijfer te richten naar jouw score. Daarmee haal je de eerlijkheid eruit.

Ingevuld door iemand uit je inner circle

<p>Hard voor jezelf Toelichting:</p>	<p>Zacht voor jezelf Toelichting:</p>
<p>Hard voor een ander Toelichting:</p>	<p>Zacht voor een ander Toelichting:</p>

Reflectievragen

Wat waardeer je aan degene voor wie je dit hebt ingevuld?

.....

Wat zou jij degene gunnen voor wie je dit hebt ingevuld?

.....

Wat heb jij geleerd van deze persoon over jezelf?

.....

Als jij mocht kiezen, wat zou je die ander adviseren om als eerste aan te pakken?

.....

Ruimte voor aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 3 - Iemand uit je werkomgeving

Om een compleet beeld te krijgen van hoe je omgeving jou ziet, kun je ook iemand vanuit je werkomgeving hiervoor vragen.

Dit hoeft niet noodzakelijkerwijs betaald werk te zijn. Misschien vanuit een vrijwilligersfunctie, via een vereniging. Het kan ook een oud-collega zijn van een vorige werkplek.

Meestal is de feedback van iemand die anders is dan jij heel waardevol. Misschien wel wat ongemakkelijk, en daarmee dus heel waardevol. Het is vaak zinvoller om scherpe feedback te krijgen waar je weerstand bij voelt, dan alleen maar schouderklopjes te krijgen.

Durf jij iemand te vragen die jou waarschijnlijk gaat confronteren?

Een leuk statement is: “Je wordt wie je bewonderd.” Je kunt ervoor kiezen om dit aan iemand te vragen voor wie je bewondering hebt. Ook dat is heel mooi voor die ander om terug te krijgen.

Ingevuld door iemand uit je werkomgeving

<p>Hard voor jezelf Toelichting:</p>	<p>Zacht voor jezelf Toelichting:</p>
<p>Hard voor een ander Toelichting:</p>	<p>Zacht voor een ander Toelichting:</p>

Wat waardeer je aan degene voor wie je dit hebt ingevuld?

.....

Wat zou jij degene gunnen voor wie je dit hebt ingevuld?

.....

Wat is de krachtigste kant van hem/haar?

.....

Als jij mocht kiezen, wat zou je die ander adviseren om als eerste aan te pakken?

.....

Ruimte voor aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ruimte voor aantekeningen

Ruimte voor aantekeningen met 20 horizontale gestippelde lijnen.

Bokscoaching is een coachings- en trainingsbureau dat organisaties bedient op gebied van team-, talent- en leiderschapsontwikkeling.

Wij geloven in de kracht van ervaringsleren, waarbij we vechtsport gebruiken als metafoor. Het maakt (inter)menselijke processen zichtbaar en tastbaar. Met onze B.O.K.S.coaching Methode faciliteren we een reflecterend leerproces. Dit betekent diepgaand leren, blijvend resultaat voor wie daarvoor openstaat.

Wij helpen je graag met:

- (Persoonlijk) Leiderschap
- (Management) Teamontwikkeling
- High Potentials, Talentontwikkeling
- Vitaliteit & Weerbaarheid
- Individuele coaching

Neem gerust contact op, we zoeken graag mee hoe jij optimaal geholpen bent.



Je kunt ons bereiken via

085 06 06 017

Info@bokscoaching.nl

www.bokscoaching.nl



**SPREKEN IS
ZILVER,
BOKSEN IS
GOUD.**

BOKSCOACHING

TRAINING & COACHING MET IMPACT

**SPREKEN IS ZILVER
BOKSEN IS GOUD**

