

Werken op wilskracht

Beeld bij werkstress: professional heeft moeite met veranderingen in werk, team of organisatie en vindt houvast in 'niet zeuren, zet gewoon je schouders eronder en een tandje erbij.'

Doel: zoveel mogelijk doen

Focus op productiviteit

Gericht op korte termijn resultaten

Prioriteert op urgentie

Input voor output: consumeren voor produceren

Activeert innerlijke criticus die voortdurend commentaar levert

Fouten maken staat gelijk aan falen

Stimuleert 'Ik vind alles leuk!' en trekt extra werk aan

Laat energie weglekken

Brengt zelftwijfel

Maakt gebruik van Fear Of Missing Out (FOMO)

Zoomt aandacht in voor concentratie en focus

Denken gaat voor alles (hoofd)

Triggert perfectionisme

Silo

Houdt vast aan beloofd is beloofd, ook als dat gaandeweg onrealistisch blijkt

Extrinsiek gemotiveerd: professional zoekt erkenning en waardering van anderen om zich goed te voelen over de eigen prestaties.

Wendbaar werken

Beeld bij werkstress: professional erkent veranderingen in werk, team of organisatie, beweegt mee en past zich steeds vlot, flexibel en effectief aan.

Doel: het juiste doen

Focus op effectiviteit

Gericht op lange termijn resultaten

Prioriteert op impactwaarde

Output voor input: produceren voor consumeren

Steunt en motiveert met positieve, opbouwende gedachten

Fouten en missers zijn kansen om te leren en groeien

Onderscheidt 'Waar ben ik écht van?' en trekt dát werk aan

Geeft energie

Voedt zelfvertrouwen

Biedt ruimte aan Relief Of Missing Out (ROMO)

Zoomt aandacht in en ook weer uit voor focus, overzicht en helicopterview

Denken, voelen en doen zijn in balans (hoofd, hart, handen)

Is realistisch over wat goed genoeg is

Samen

Communiqueert open en eerlijk over obstakels, voortgang en resultaten

Intrinsiek gemotiveerd: professional zet zich met plezier in voor goede prestaties, ongeacht of anderen dit erkennen en waarderen.