

Omgaan met veranderingen

FNT scholingsdag



Eva Beerends

Organisatiecoach en oprichter Leiderschip: een netwerk van zelfstandige coaches

We begeleiden organisaties bij verandering: door leren samen te werken in teams en door leiderschapsontwikkeling.

Diverse organisaties: zorg, onderwijs, overheid, bouw, verzekeraars



Wat gaan we doen het komende half uur?

- Verandering: wat doet dat met je?
 - ✓ Eigen ervaringen
 - ✓ Wat speelt een rol bij veranderen?
- Verandermodel en herkenning daarvan
- Emoties en hoe ga je daar mee om?
- Jezelf en elkaar helpen bij verandering



Waar denk je aan bij 'veranderen'?

Vul twee woorden in met behulp van de mentimeter



[Click to download as image](#)

<https://www.menti.com/al4nvuisgrnz>

code **6263 4110**

Eigen ervaringen

in tweetallen

Wanneer heb je voor het laatst iets nieuws gedaan?

- ✓ Hoe was dat?
- ✓ Wat heb je ervaren bij een recente verandering?



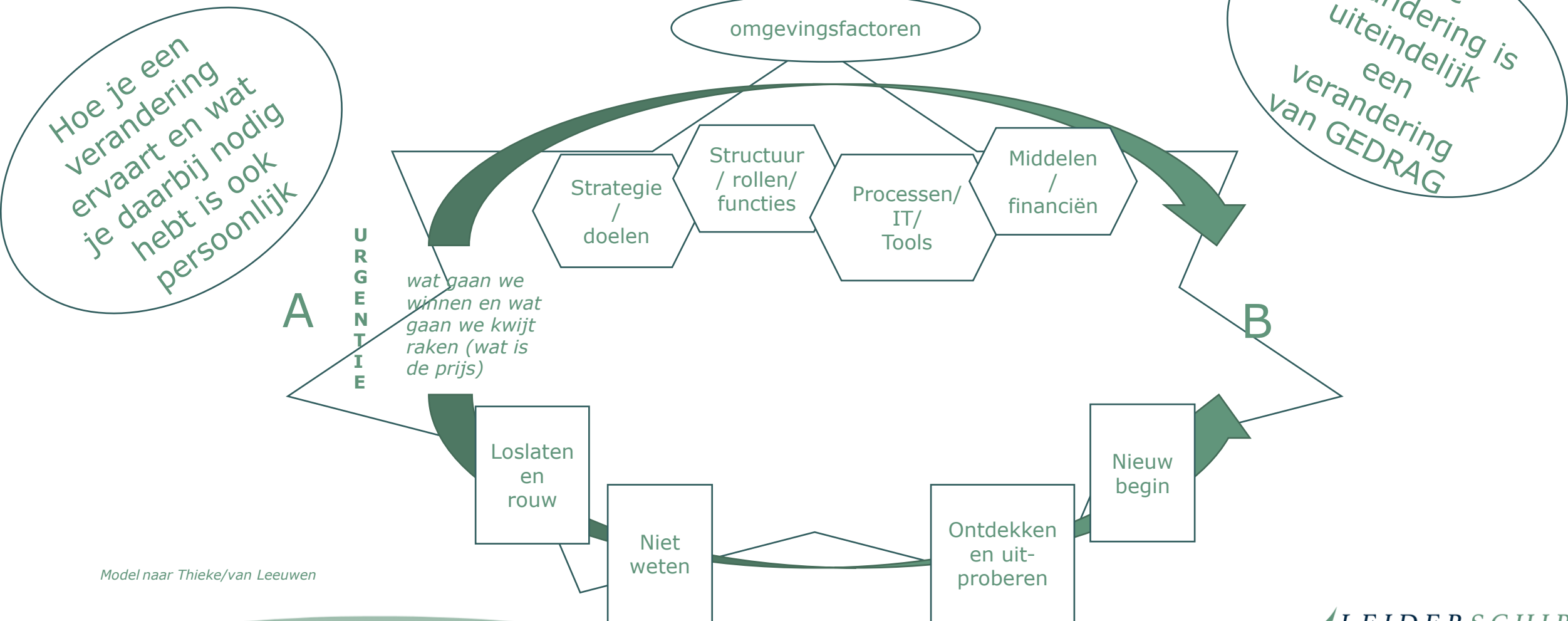


Wat speelt een rol bij veranderen?

Herken je deze dingen uit het gesprekje dat je net voerde over jouw ervaring met een verandering?

- Was de verandering verwacht of onverwacht
- Was het jouw eigen keuze of moest het door iets of iemand anders
- Was het vanuit een verlangen naar iets anders of vanwege negatieve omstandigheden (moeten of willen)
- Was het duidelijk hoe de verandering er concreet uitzag, of was er alleen een idee/richting (en geen helder eindplaatje)
- Was de weg om te veranderen duidelijk of nog niet?
- Wat was de winst van veranderen? En wat was het verlies (de prijs)
- Was er ruimte om te rouwen en los te laten of moest je direct verder?
- Kon je het nieuwe uitproberen en kon je er in leren?
- Deed je het samen of alleen?

Model bij verandering



Model naar Thieke/van Leeuwen

Eigen ervaringen

in tweetallen

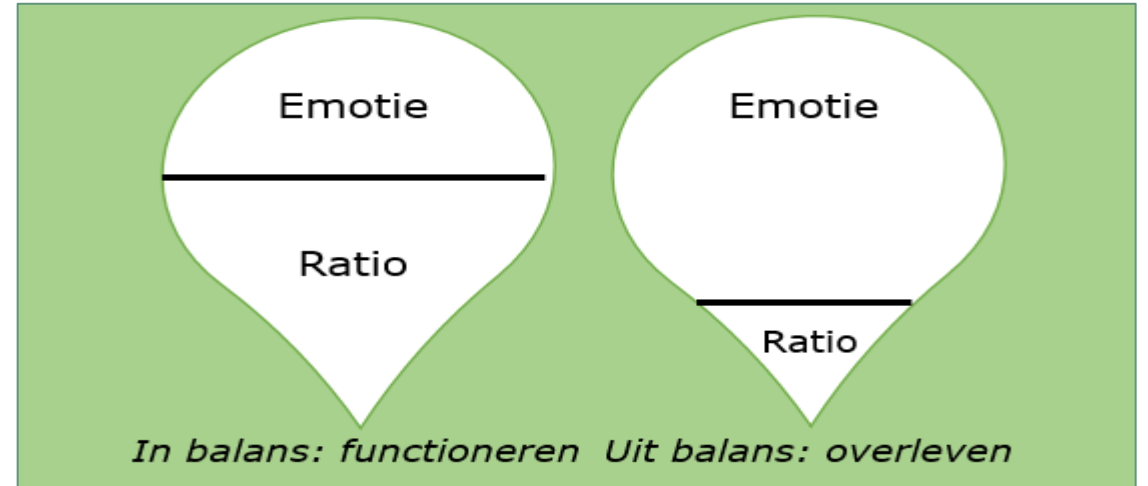
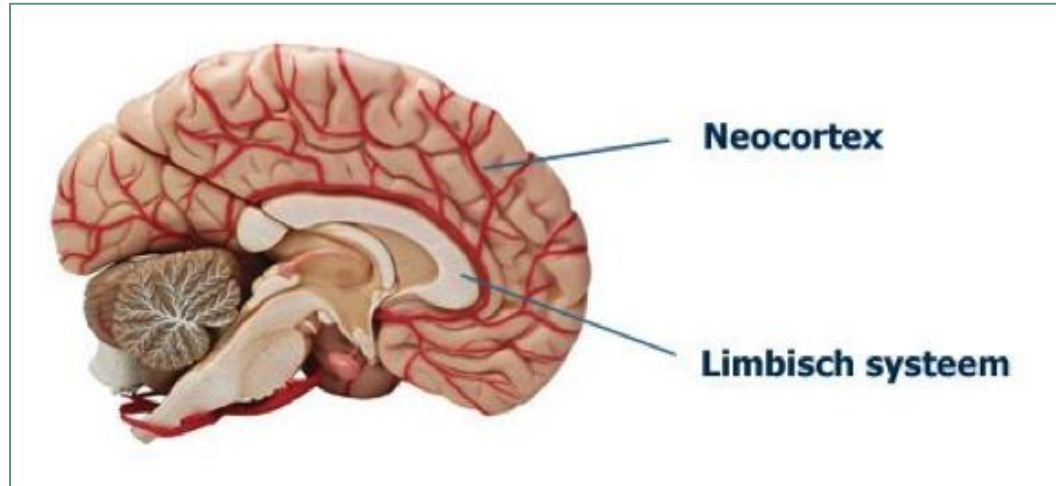
Wat speelde uit het model een rol bij jouw voorbeeld van een verandering?

Wat was behulpzaam om te veranderen?

Wat was juist niet helpend?



Het brein en emoties



Neocortex. Daarmee kunnen we:

Plannen, analyseren, voorspellen, oplossen (dit helpt ook emoties temperen).

Limbisch systeem. Deze zorgt automatisch voor:

Emotie regulatie: gevaar registreren.

Verandering is per definitie 'gevaar'; verlies van wat was en controleverlies.

Het brein en emoties

Bekende manieren om met verandering om te gaan: coping

- Ontkennen
- Boosheid
- Onderhandelen
- Verdriet
- Acceptatie (richten op het nieuwe)

E. Kübler-Ross

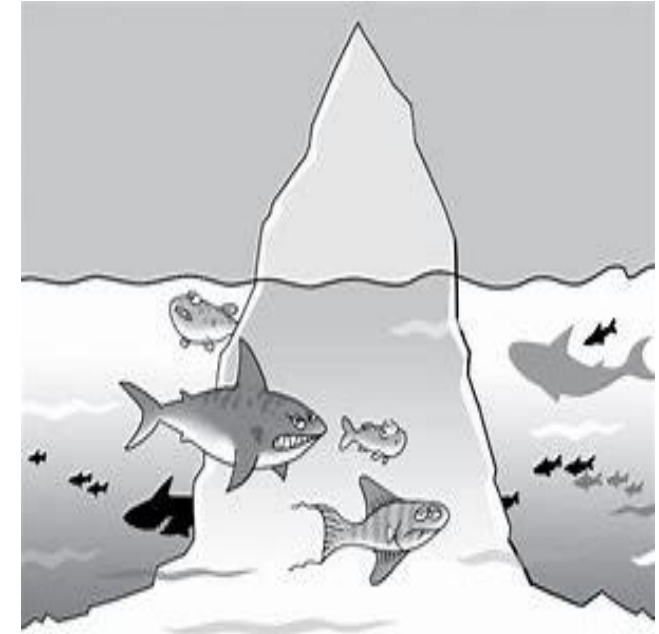
Noem stagnatie bij verandering geen weerstand!

Het gaat om emoties en die zijn normaal.

Emoties bevatten informatie.

Iedereen heeft zijn eigen tijd nodig.

Een erkende emotie kan 'rusten'.



Niet bespreken van emoties:
kleine visjes worden grote,
spannende haaien in de
onderstroom!

Verandering stagneert dan.

Jitske Kramer – deep democracy

Wat te doen bij emoties?

Als er bij een aangekondigde of in gang gezette verandering emoties een rol spelen wat kun je dan wat jou betreft het beste doen?



[Click to download as image](#)

<https://www.menti.com/al4nvuisgrnz>

Code **6263 4110**

Emoties erkennen = goed actief luisteren

Luisteren naar emoties bij coping

Coping	Uiting	Actief luisteren
- Ontkennen:	Het zal wel weer overwaaien Ik wacht het allemaal wel even af	- Dat klinkt alsof je hoopt dat dingen bij het oude blijven - Je ziet er tegen op om dingen anders te moeten gaan doen?
- Boosheid:	Waanzinig idee. Hoe komen ze erbij! Waarom zijn we hier nooit eerder in meegenomen?	- Je begrijpt niet wat het idee erachter is en ziet het helemaal niet zitten - Het overvalt je en je voelt je niet goed betrokken en daar baal je van
- Onderhandelen:	Ik denk dat er uiteindelijk minder mensen uitgaan hoor..... Kan ik niet gewoon nog even met die oude excel-sheets werken?	- Je kunt je niet voorstellen dat jullie het met 20% minder moeten doen. Je maakt je ook zorgen dat dit helemaal niet kán. - Je vindt het lastig om de oude werkwijze los te laten. Je hoopte dat dit ernaast kon blijven bestaan...
- Verdriet:	Ik ga onze collega zo missen! Ik leer het nooit om met dat programma te werken!	- Je bent erg op haar gesteld en het wordt echt minder leuk nu - Je doet zo je best en bent gefrustreerd dat het niet lukt

Wat neem je mee? Wat ga je doen?

Wat heb je geleerd in deze workshop?

Wat wil je er mee gaan doen?

Bedankt!

Eva Beerends

 06 2000 33 85

 eva.beerends@leiderschip.nl

 www.leiderschip.nl

 Regentesselaan 16, 3571 CE Utrecht

