

Collegialiteit: eerst ik, dan jij

Door Kees Gabriëls

Want het beste dat je iemand te bieden hebt, ben jezelf. Jijzelf verdient dus veel aandacht van je. Jezelf dat is je talent. Je bent daardoor *zelf* je belangrijkste instrument. Niet je bureauruimte, niet je computer, niet de mappen in je kast, niet je budget, niet je functiebeschrijving, niet je project. Jijzelf. Welke onderdelen bezit dit prachtige instrument nader bekeken?

- Je talent
- Je gevoelens
- Je gedachten
- Je lichaam

Praktisch worden dan maar. Per onderdeel van je machine één onderhoudstip.

Talent: stel jezelf vaak de vraag: hoe werkt mijn talent?

Daar zul je voortdurend explicietere antwoorden op krijgen.

- Over de innerlijke werking: ik werd me er laatst dieper van bewust dat ik heel goed ben in iets krachtig opstarten maar niet in uitwerken en wel weer in toetsen of de opstartimpuls in die uitwerking zijn kracht heeft behouden. Dus ik ga nu steeds meer nadrukkelijk opstarten, veel ruimte geven aan goede uitwerkers en hen dan positief kritisch toetsen. Er ontstaan al nieuwe werkvormen hierdoor in mijn leven. *Wat is jouw meest recente ontdekking over hoe je talent werkt?*
- Over de condities waaronder je het beste werkt: ik ontdekte een paar weken geleden dat de dinsdag en de vrijdagmiddag mijn beste werkdagen zijn. Dat gaat iets betekenen voor mijn agenda-indeling. *Wat is de laatste werkconditie die jij hebt aangepast?*

Gevoelens: voor lief nemen.

Een simpeler advies is er niet. En er is weinig zo moeilijk uit te voeren. Denk er eens even over na: je gevoelens komen en gaan. Je hebt eens een slechte dag, je hebt eens een goede dag. Waarom hecht je je er dan zo aan? Waarom maak je iets dat zo veranderlijk is, zo belangrijk? *Alle* gevoelens zijn o.k. zolang je in geen van die gevoelens, zij het verdriet of euforie, zij het boosheid of vrolijkheid, als het ware verdwijnt. Registreer heel bewust hoe je je voelt en het effect ervan zal verdwijnen. Mijn moeder noemde dat tot 10 tellen en dat is een buitengewoon spiritueel verantwoord advies. Geldig niet alleen voor boosheid maar ook verdriet en plezier. Ja, let ook op met opgaan in groot plezier. Voor je het weet verwacht je dat het morgen weer zo is. *Hoe voel jij je op dit moment?*

N.B. Liefde (om niet aangeklaagd te worden noem je dat omtrent collega's beter respect) is géén gevoel. Het is je natuurlijke staat van zijn die door je gevoelens en gedachten juist wordt gecamoufleerd.

Gedachten: richten.

Nog talrijker dan je gevoelens zijn je gedachten. Onze hoofden tolleren echt als we niet oppassen. Het lijkt onmogelijk dit te beheersen. Toch kan dit via concentratie- en ontspanningsoefeningen heel goed. In een situatie waarin je moet presteren (en werk is zo'n situatie) is concentratie een heel belangrijk punt. Focus. Gerichte inspanning. Het is eigenlijk heel gek te zien dat er zo weinig aandacht is voor hoe je die concentratie dan kunt bevorderen. Topsporters hebben een ritueel voor ze de finale gaan spelen. *Welke oefeningen doe jij om je concentratie te bevorderen?*



Lichaam: lees Libelle.

Loop naar de eerste de beste kiosk en koop een aantal populaire bladen. Betere tips dan wat je met voeding, beweging en rust kunt doen om je lichaam goed te verzorgen, kan ik niet geven. Maar er wel op aandringen: ik woog jaren geleden 4 kilo zwaarder. Dat beïnvloedde mijn alertheid op kantoor met zeker 10-15%. Het is niet omdat je de hele dag zit, dat

lichamelijke fitheid niet van belang is. *Welke eetgewoonte besluit jij te veranderen?*

Je collega's zijn prachtige mensen. Zij verdienen jou op je best. De klant trouwens ook. En ook wel de aandeelhouder. Zelfs je baas toch? Zorg daarom goed voor jezelf.

**Bel of mail gerust voor bijvoorbeeld een lezing,
een talentworkshop voor je team of voor
veranderbegeleiding.**

**Kees Gabriëls
06 - 46637115
kees@hettalentbedrijf.nl**

