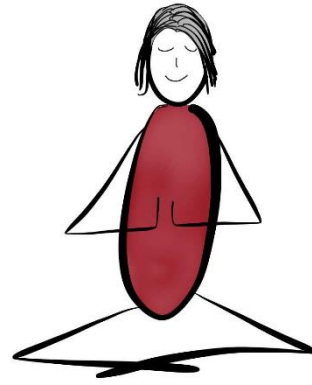


Mentaal aanwezig zijn

Bedenk wie jouw rolmodel is: wie is een leidinggevende zoals jij dat zou willen zijn? Als deze persoon zich in jouw omgeving bevindt, kijk dan goed wat hij of zij doet. Hoe duidelijker je ziet wat die persoon doet, des te makkelijker je dit gedrag kunt nadoen en van jezelf kunt maken.



Mijn rolmodel is:

.....

Waarom is diegene een rolmodel voor mij?

.....
.....
.....
.....
.....

Wat doet mijn rolmodel, hoe ziet dat gedrag eruit?

.....
.....
.....
.....
.....

Wat wil ik ook doen, hoe kan ik dat concreet omschrijven?

.....
.....
.....
.....
.....

Wat zou het effect zijn wanneer ik doe wat mijn rolmodel doet?

.....
.....
.....
.....
.....

Wanneer je je in een situatie bevindt waarbij je ander gedrag wilt vertonen, maar je weet niet wat je moet doen. Bedenk dan: wat zou mijn rolmodel nu doen?