

## mijn cirkel van invloed

### korte omschrijving:

deze oefening is gebaseerd op een model van Covey: " de cirkel van invloed en de cirkel van betrokkenheid".<sup>1</sup>

### Doelstellingen:

- eigen autonomie vergroten
- kleine stappen zetten van reactief naar proactief gedrag

### Wanneer gebruiken

Workshop rond het vergroten van autonomie

Aantal deelnemers: van 8 tot 16

Benodigde tijd: 60 minuten

Materiaal: handout met theorie cirkel van invloed/ cirkel van betrokkenheid.

### Instructie en uitvoering:

*Instructie: Theorie cirkel van invloed/ cirkel van betrokkenheid.*

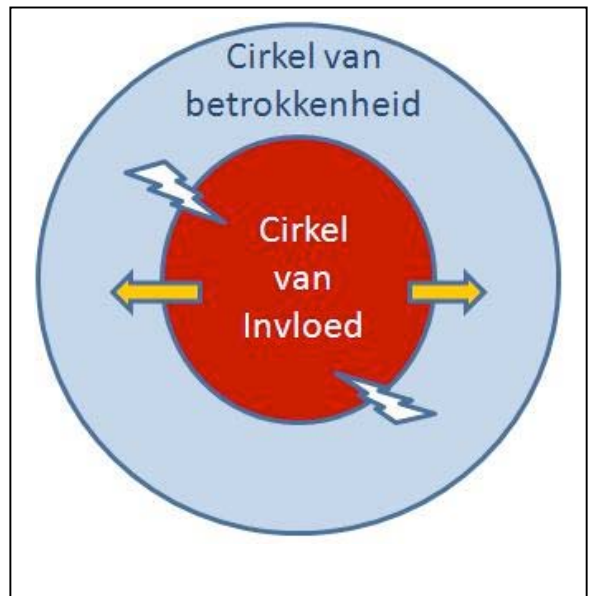
*De cirkel van Covey biedt een bril om een andere kijk te ontwikkelen op dingen waar we tegenaan lopen.*

*Dingen die ons bezighouden zijn in te delen in twee cirkels:*

*In de **cirkel van betrokkenheid** spelen de zaken zich af die ons bezighouden en invloed op ons uitoefenen, maar waar we zelf weinig of geen invloed op hebben.*

*Mensen zijn in hun leven emotioneel betrokken bij heel veel zaken, zoals anderen, werk, lastige situaties, de crisis ....., om enkele zaken te noemen. Er zijn nogal wat zaken in de cirkel van betrokkenheid waar we geen of maar een klein beetje invloed op hebben. In de cirkel van betrokkenheid zitten heel wat energievreters*

*De **cirkel van invloed** heeft betrekking op dingen waar we wel invloed op kunnen uitoefenen. Je eigen plannen en doelen, je omgang met collega's, vrienden, bazen, je kijk op iets, de tijd die je in belangrijke zaken steekt, je eigen ontwikkeling..... De cirkel van invloed is wat kleiner, de cirkel van betrokkenheid wat groter.*



<sup>1</sup> Stephen Covey: zeven eigenschappen van effectief leiderschap

*Meestal gaat onze aandacht naar de cirkel van betrokkenheid. In de plaats van onze aandacht en energie te richten op datgene waaraan we niets kunnen verhelpen –lastige collega's, medewerkers, bazen, dingen die fout lopen enz. - nodigt deze bril ons uit om de cirkel van Invloed te onderzoeken.*

*Waar heb ik invloed op? Hoe klein die invloed ook is, hier ligt een kans om effectief te zijn. Door mijn aandacht en energie daarop te richten zal mijn invloedscirkel vergroten.*

#### Uitvoering:

1. Met de volgende vragen wordt in drietallen geoefend. Elk kiest 1 factor uit die doorweegt, 2<sup>de</sup> persoon be vraagt, 3<sup>de</sup> observeert en reikt suggesties aan hoe een factor binnen cirkel van invloed te brengen.
  - o Welke van de aangehaalde knelpunten is op dit ogenblik belangrijk voor mij?
  
  - o Waar situeert zich dit probleem in de Covey cirkels?
  
  - o Nader bekeken:
    - o Op welk deel heb je een directe invloed?
    - o Op welk deel ben je afhankelijk van anderen, heb jij een indirecte invloed?
    - o Wat kan je niet veranderen?
  
  - o Eventueel: Zie je een verband met de basisbehoeften voor motivatie:
    - o Competentie
    - o Autonomie
    - o Verbinding
    - o Aspiratie
  
  - o Bekijk de situatie nogmaals, maar vanuit je cirkel van invloed. Hoe kun je je invloedscirkel een klein beetje vergroten? Vertrek van kleine zaken, dingen die binnen je bereik liggen.
    - o Direct?
    - o Indirect?
    - o Welk verschil zou dit maken?
  
  - o Welke concrete actie kan je op basis van dit gesprek ondernemen in de komende week?
  
  - o Welke ondersteuning heb je hierbij nodig (collega's, leidinggevende, HR) en hoe ga je hiervoor zorgen?
2. Plenaire uitwisseling van ervaringen en actiepunten
3. Opdracht ter afsluiting: *"Oefen 30 dagen met een proactieve kijk, en je zult zien dat je cirkel van invloed groter wordt"*

#### Ervaringen

Nuttige oefening omdat de deelnemers zelf hefboomen in handen krijgen om hun situatie te sturen. Het is echter niet altijd makkelijk om de eigen invloed te zien. Daarom is het nuttig een aantal goede voorbeelden te geven.