



Oplossingsgericht brengt de beweging die je wilt.

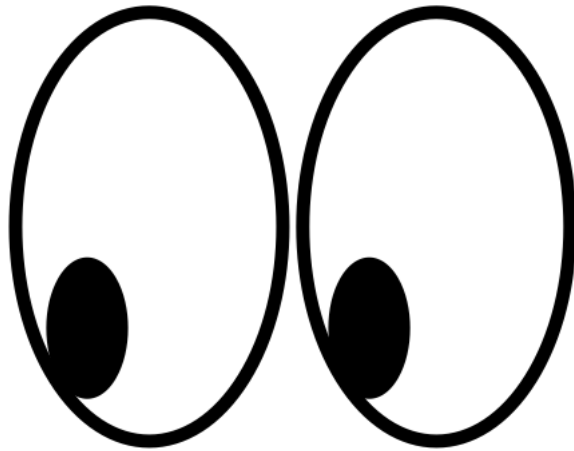
Positieve mindset voor iedereen

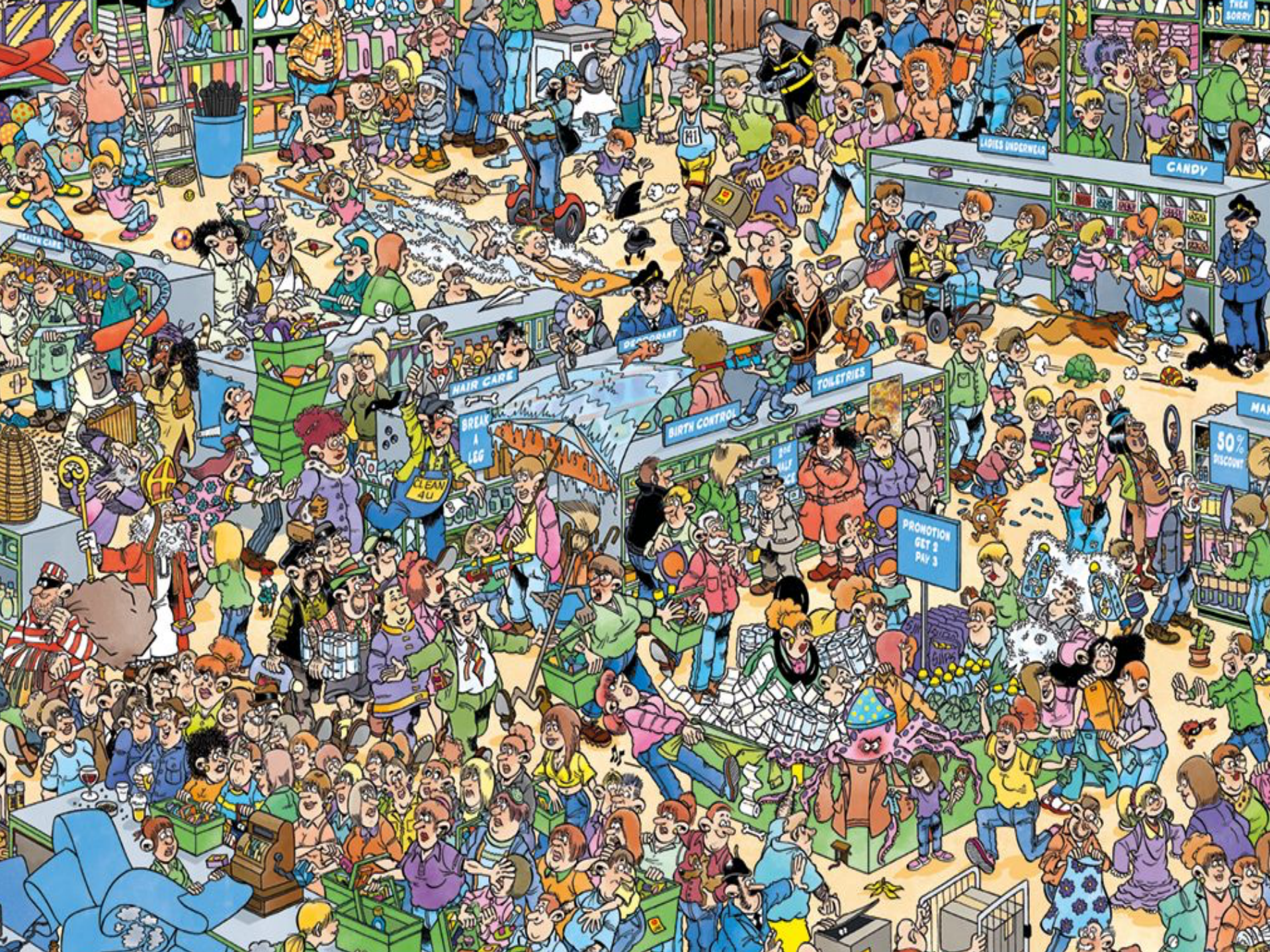
Van weerstand naar veerkracht

Warm worden en scherp



Focus





En wat was er bruin?

Flauw en het zegt wil iets over hoe je brein werkt of beter gezegd je Focus.

Kom ik straks op terug waarom dat belangrijk is

Weerstand

Nee, zeggen

Ja zeggen, nee doen

Weglopen

Niet luisteren

Andere mening opdringen

Niet met je eens zijn



Hier rijd je niet door, toch?

En in communicatie hebben we soms de neiging om toch het stopbord te overtuigen dat het geen stopbord is.



Onderzoekje over flexibiliteit

2 groepen mensen wordt allebei verteld over een nieuw medicijn

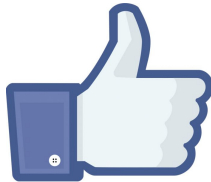
Groep 1
70 % succes

Groep 2
30 % falen

Onderzoekje over flexibiliteit

2 groepen mensen wordt allebei verteld over een nieuw medicijn

Groep 1
70 % succes



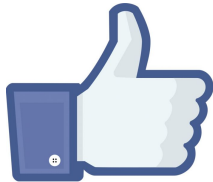
Groep 2
30 % falen



Onderzoekje over flexibiliteit

2 groepen mensen wordt allebei verteld over een nieuw medicijn

Groep 1
70 % succes



30 % falen

Groep 2
30 % falen

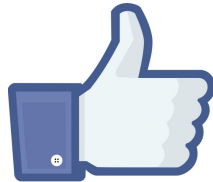


70 % succes

Onderzoekje over flexibiliteit

2 groepen mensen wordt allebei verteld over een nieuw medicijn

Groep 1
70 % succes



30 % falen



Groep 2
30 % falen



70 % succes

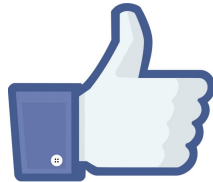


Onderzoekje over flexibiliteit

2 groepen mensen krijgen allebei een presentatie over een nieuwe minister

Groep 1

60 % banen veilig gesteld



Groep 2

40 % banen verloren



40 % banen verloren



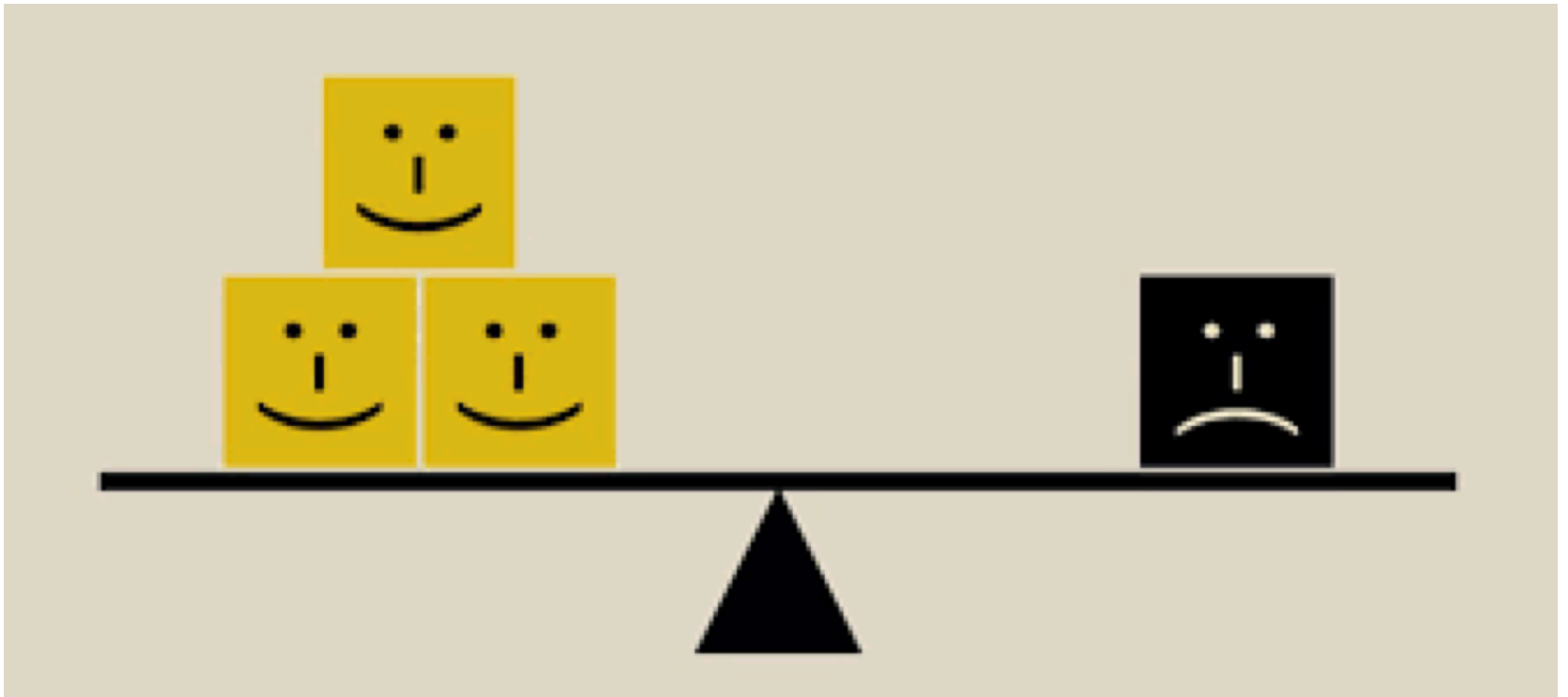
60 % banen veilig gesteld



Van goed naar slecht = makkelijker

Van slecht naar goed = moeilijker

Focus van ons brein



Waarom is veerkracht belangrijk in een team of organisatie.



je
spijsvertering
kan je
bang maken

spijsvertering
jij hebt er ook één

maag
lever
darm
stich
ting



je
spijsvertering
kan je
dood worden

spijsvertering
jij hebt er ook één

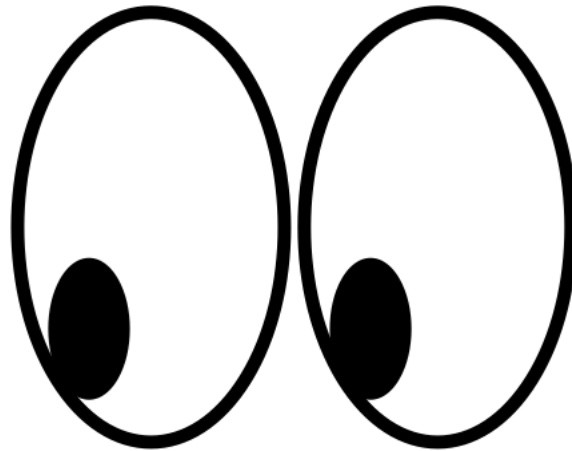
maag
lever
darm
stich
ting



- Ons brein is makkelijker gefocused op wat er niet goed is
- Onze maatschappij draait nu niet helemaal op positief nieuws.

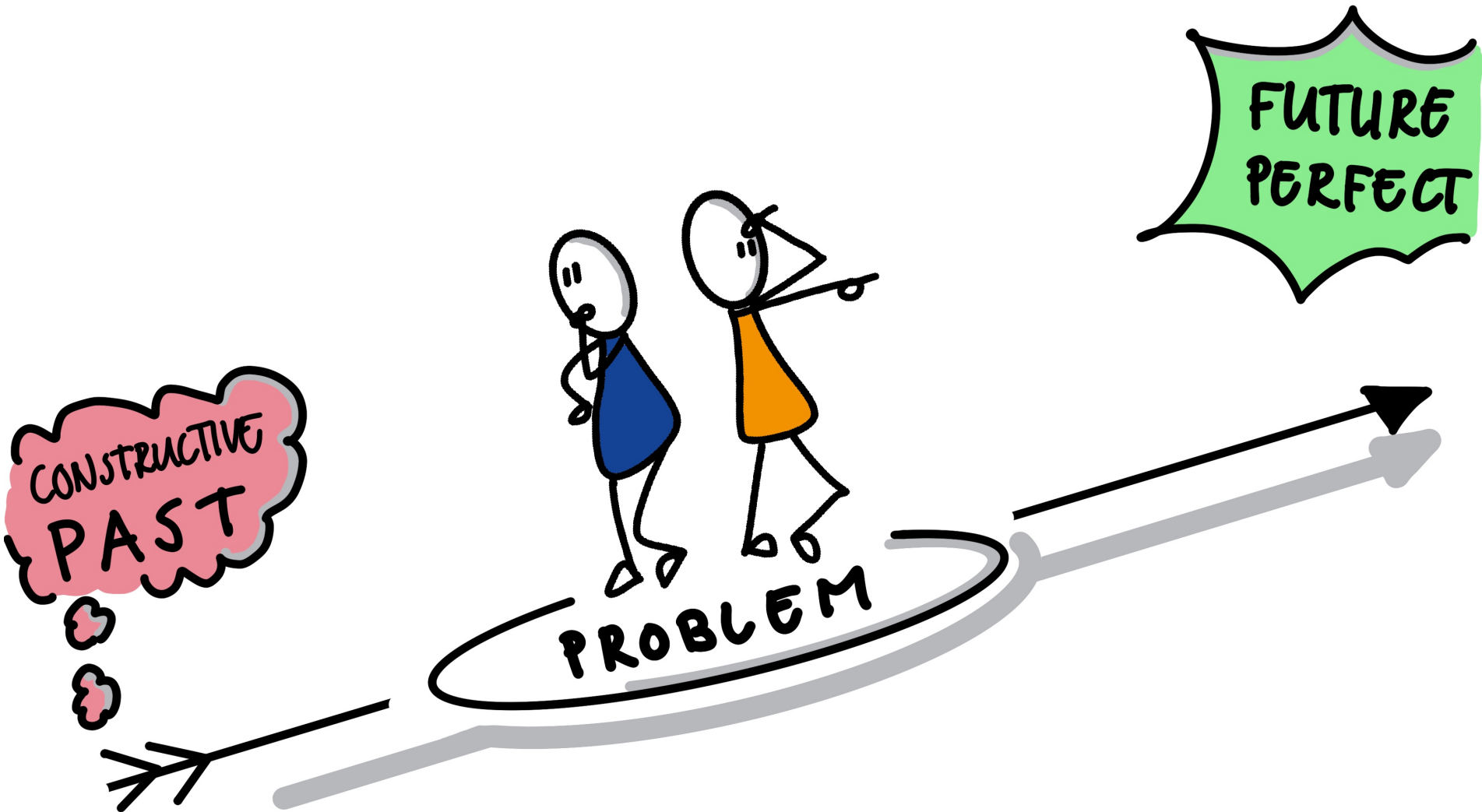
Maar, mensen zijn dus te sturen

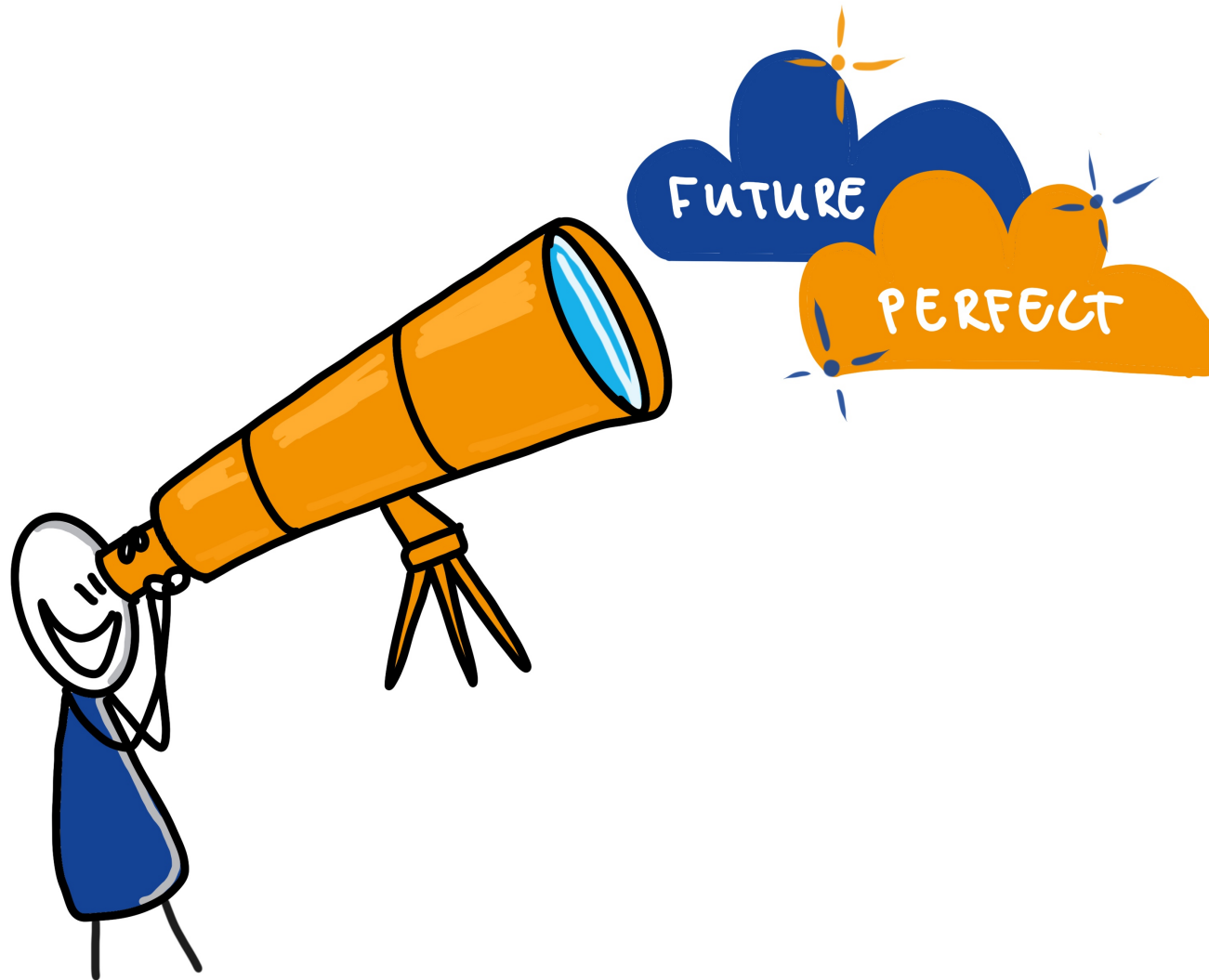
- Weet je nog ?

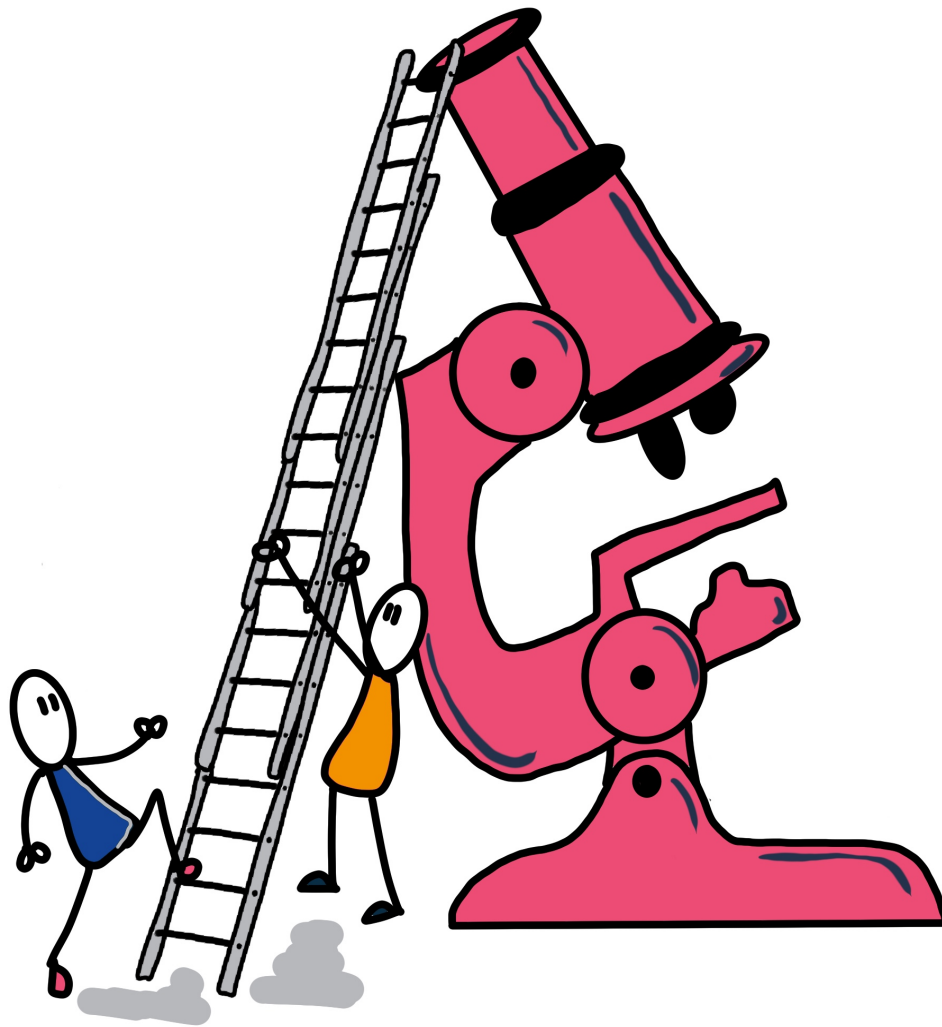


En er komt meer
veerkracht bij positieve
gedachten

- Hoe kun jij je omgeving helpen meer veerkracht te krijgen







Ervaren?



Een SF Experiment

Denk aan iets waar je tegenaan loopt bij jezelf. (een lange todo lijst, geen nee kunnen zeggen. Te direct communiceren) maakt niet uit wat.

Maakt niet uit wat gewoon iets bij jezelf. Je hoeft er niks over te delen.



Eerst wat herkenbaars

- Waarom doe je het niet gelijk even.
- Hoe komt het dat je die lijst zo hebt op laten lopen?
- Hoe komt het dat je dat eigenlijk zo doet?
- Weet je wat je zou moeten doen.....
- Geef maar hier dan doe ik het wel.

Eerst wat herkenbaars

- Waarom doe je het niet gelijk even.
- Hoe komt het dat je die lijst zo hebt op laten lopen?
- Je kan zeker geen nee zeggen..
- Weet je wat je zou moeten doen.
- Geef maar hier dan doe ik het wel.

Je hoort het in je omgeving of misschien heb je het wel eens tegen jezelf of een ander gezegd.

Nu een paar vragen.

- Als je op hebt geschreven wat je niet wilt wilt, schrijf eens op wat zou je wel willen
- Focus ;)

Nog eentje

- Hoe voelt het straks, als je een stapje dichterbij bent van wat je wel wilt



En door

- Hoe is het je eerder gelukt om een stap verder te komen?

En door

- Wat deed je waardoor het lukte?

En door

- Wat zou je daarvan nu weer kunnen doen?

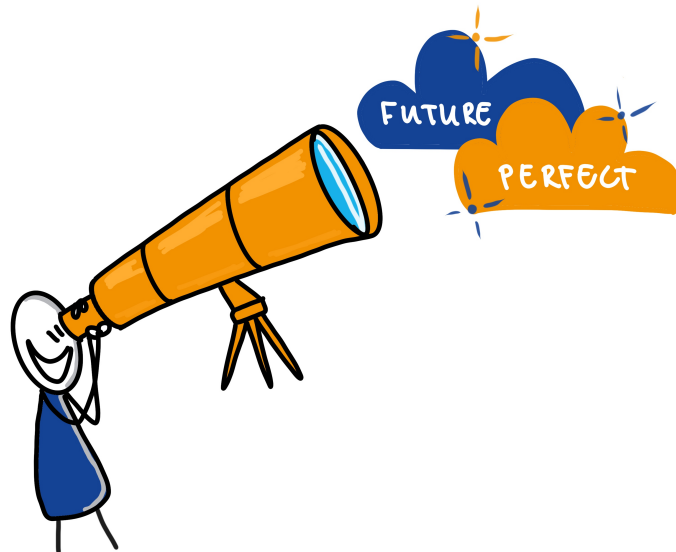


En door

- Hoe ga je ervoor zorgen dat je een stap verder gaat komen?

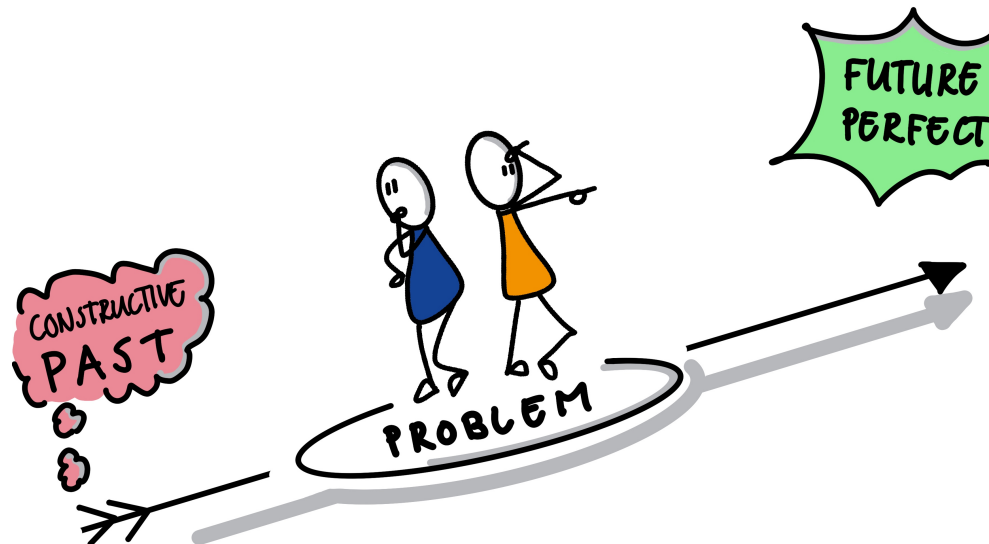
Hoe komt het dat Solution Focus beweging creëert

- praten over de gewenste toekomst (future perfect) creëert energie. Het maakt nieuwsgierig.



Hoe komt het dat Solution Focus veerkracht creëert

- Solution Focus gaat over verbinding met de ander en over verbinding met de gewenste uitkomst van de ander.



Hoe komt het dat Solution Focus veerkracht creëert

- Je zet de ander in zijn of haar kracht.



Waarom werkt Solution Focus.

A – Autonomie - Je laat de ander in zijn of haar waarden.
Je bent er zelfs nieuwsgierig naar.

B – Binding - Er is verbinding en oprechte interesse in doel en
onderling

C – Competentie - Je zet de ander in zijn of haar kracht.

Basis behoefte van de mens
Self-determination theory Ryan – Deci

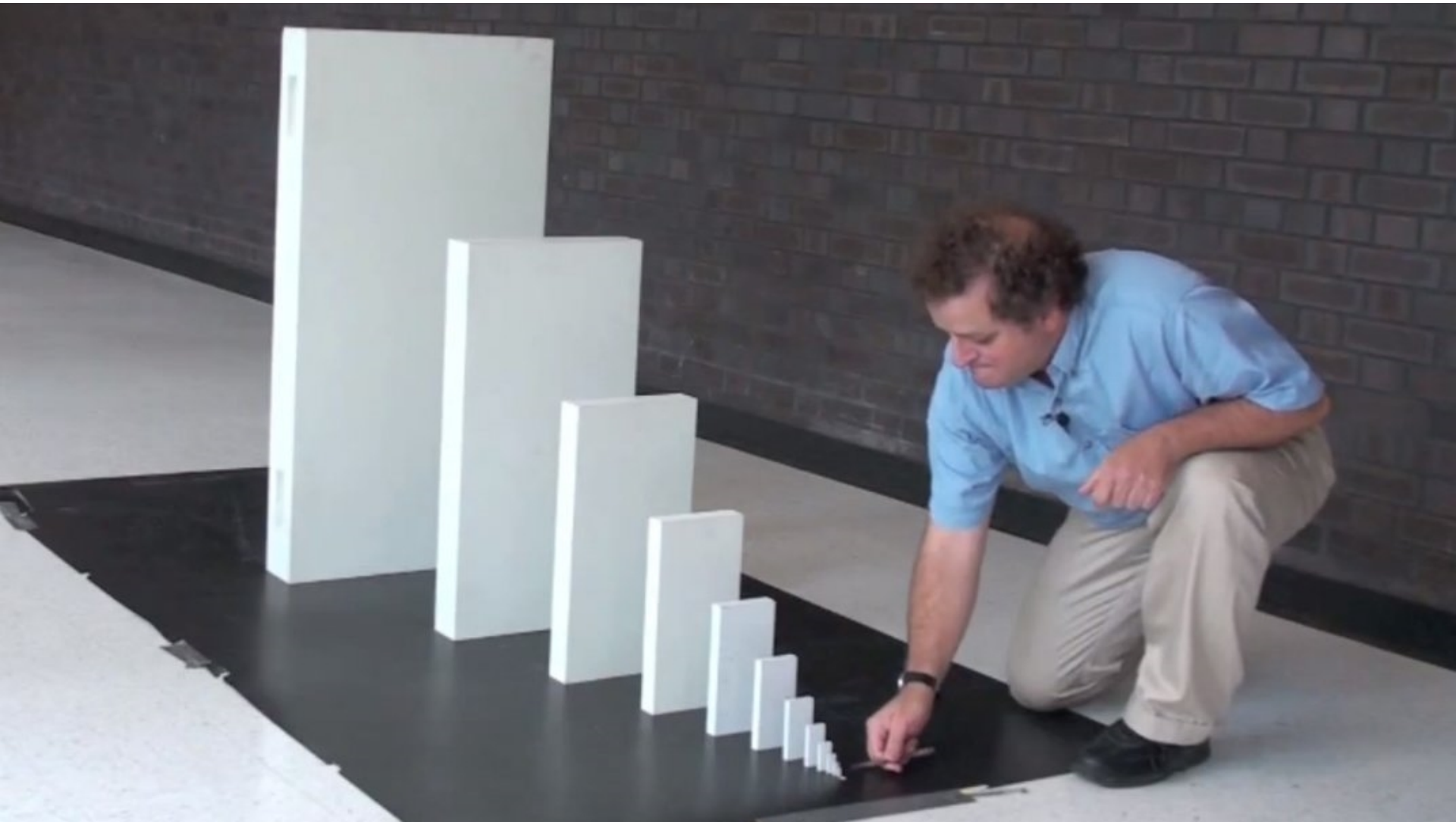
Dan moet je communicatie wel aankomen



Mandaat
Moment
Check
Een vraag ipv een advies.



- iets heel kleins kan al een groot begin zijn.



- Waar begin je straks al mee of ga je nog meer aandacht aan geven.

- Complimenten uitdelen als koekjes
- Echt contact maken
- De verbinding houden
- Benoemen wat er wel werkt bij jezelf en je omgeving
- De tennisbal
- Gewoon een grote glimlach op je gezicht.

Cursussen om gelijk mee te beginnen

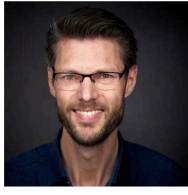
- Online tutorials
- Theorieboek
- Werkboek
- Demo's

Oplossingsgerichte gesprekken met andere professionals



Oplossingsgerichte
gesprekken met
Fredrike Bannink

[Lees meer](#)



Oplossingsgerichte
gesprekken met Sergio
van der Pluijm

[Lees meer](#)



Oplossingsgerichte
gesprekken met Anton
Stellamans

[Lees meer](#)



Trainingen om aan deel te nemen

Oplossingsgericht coachen of oplossingsgericht leidinggeven

- Nieuwe traingen starten na de zomer
- Leertraject
- Online tutorials
- Theorieboek
- Werkboek
- Demo's



Cursussen om gelijk mee te beginnen

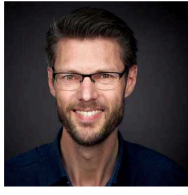
- Online tutorials
- Theorieboek
- Werkboek
- Demo's

Oplossingsgerichte gesprekken met andere professionals



Oplossingsgerichte
gesprekken met
Fredrike Bannink

[Lees meer](#)



Oplossingsgerichte
gesprekken met Sergio
van der Pluijm

[Lees meer](#)



Oplossingsgerichte
gesprekken met Anton
Stellamans

[Lees meer](#)



Trainingen om aan deel te nemen

Oplossingsgericht coachen of oplossingsgericht leidinggeven

- Nieuwe traingen starten na de zomer
- Leertraject
- Online tutorials
- Theorieboek
- Werkboek
- Demo's

Kortingscode 'perflexxion' geeft je 10 %
korting op je inschrijving.

