

HAND-OUT

DE ANATOMIE VAN VERTROUWEN



**KATA
PULT**

Wil jij morgen aan de slag met het ontwikkelen van (meer) vertrouwen in jouw team? Hier vind je praktische hulpmiddelen je op weg te helpen.



blendIN

Deze tool is ontwikkeld in samenwerking met blendIN solutions



DE ANATOMIE VAN VERTROUWEN

Over de BRAVING onderdelen

Om vertrouwen te kunnen verdiepen en bespreekbaar te maken met je team, in zowel individuele gesprekken als in groepsbijeenkomsten, vormt het werk van Dr. Brené Brown een mooi uitgangspunt. Zij heeft vertrouwen opgeknipt in **7 concrete onderdelen** die worden beschreven aan de hand van het acroniem BRAVING.

Hieronder volgt een beschrijving van de wijze waarop je de onderdelen kunt interpreteren op een persoonlijk niveau. Je bent te vertrouwen, en je kunt op jezelf vertrouwen, als de onderstaande elementen naar voren komen in jouw handelen en denken;

B - BOUNDARIES

Je weet goed wat jouw persoonlijk en professionele **grenzen** zijn en respecteert die van een ander. Je bent helder over jouw grenzen (o.a. wat is oké en wat niet, je kunt nee zeggen) in je communicatie met anderen en in de manier waarop je voor jezelf zorgt. Je bewaakt en respecteert jouw eigen grenzen. Daarnaast respecteer je ook de grenzen van een ander. Als je niet zeker weet waar deze grenzen liggen, vraag je ernaar.

R - RELIABILITY

Je doet altijd wat je zegt en bent daarom **betrouwbaar**. Je bent jezelf bewust van jouw sterke en zwakke punten. Bovendien handel je vanuit deze kennis (o.a. beloftes maken die je waar kan maken, niet teveel op bordje nemen) en kom jij daarom altijd je afspraken na.

A - ACCOUNTABILITY

Jij neemt de volle **verantwoordelijkheid** voor je eigen handelen. Op het moment dat je een fout hebt gemaakt, doorloop je altijd drie stappen; 1. je geeft jouw fout toe (own it). 2. je biedt je excuses aan. 3. je maakt het goed.

V - VAULT

Dingen die vanuit vertrouwen met jou worden gedeeld, blijven bij jou in een spreekwoordelijke **kluis**. Jij gaat niet mee in geroddel. Je deelt geen ervaringen die niet aan jou zijn om te delen. Je respecteert ieders verhaal en je stelt jezelf empathisch op t.o.v. anderen die aanwezig zijn of die het onderwerp van gesprek vormen (en niet aanwezig zijn).

I - INTEGRITY

Jij bent **integer** in je handelen. Jouw daden matchen met jouw woorden. Jouw acties zijn in één lijn met de dingen waarvan jij zegt dat ze belangrijk voor je zijn. Jij draagt jouw waarden niet alleen uit, maar handelt er ook naar. Bij jou is het motto 'practice what you preach' van toepassing.

N - NON-JUDGEMENT

Jij veroordeelt jezelf of een ander niet. Anderen kunnen jou om hulp vragen, aangeven wat ze nodig hebben en hun gevoelens uiten **zonder oordeel** van jouw kant. Jij kunt een ander helpen zonder hem/haar hier op negatieve wijze om te veroordelen. Daarnaast veroordeel je ook jezelf niet voor jouw behoeften, gevoelens of voor de momenten waarop je hulp nodig hebt.

G - GENEROSITY

Jij geeft een **generieuze interpretatie** aan de intenties, woorden en acties van een ander. Hierbij ga je in eerste instantie altijd van het beste uit. Je bent ook genereus t.o.v. jezelf in de gedachten die je hebt over jouw eigen handelen, woorden en acties.

Bron: Brené Brown (2015). Rising Strong: The reckoning. The rumble. The revolution.

NOTITIES

B - BOUNDARIES

R - RELIABILITY

A - ACCOUNTABILITY

NOTITIES

V - VAULT

I - INTEGRITY

N - NON-JUDGEMENT

NOTITIES

G - GENEROSITY

OVERIG

HEB JE VRAGEN?
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP



**KATA
PULT**

Wil jij morgen aan de slag met het ontwikkelen van (meer) vertrouwen in jouw team? Hier vind je praktische hulpmiddelen je op weg te helpen.



blendIN

Deze tool is ontwikkeld in samenwerking met blendIN solutions

