

Kernvragen bij het groeikompas

Brengt in kaart wat belangrijk voor je is, hoe je dat om kunt zetten in actie en gedrag en welke obstakels en valkuilen je daarbij tegenkomt. Het kan dienen als een kompas voor groei in uitdagende tijden.

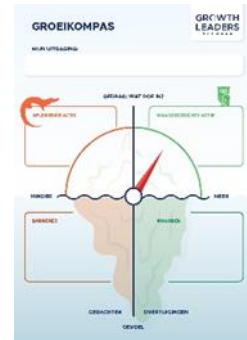
Het groeikompas kent vier kwadranten:

Onder water de interne signalen (gedachten, gevoelens en emoties)

- Rechts – waarden, als richtinggevend ideaal;
- Links – barrières, zaken die daarbij in de weg staan.

Boven water de waarneembare acties en gedrag

- Rechts – waarde gerichte acties en gedrag;
- Links- afleidende acties en gedrag (valkuilen).



De start

Begin met het beschrijven van je uitdaging; binnen welke context wil ik het kompas toepassen. Dit bepaalt de kaders en het perspectief van het kompas.

Kwadrant Waarden (rechtsonder)

Dit kwadrant beschrijft de dingen die er voor jou echt toe doen.

Kernvragen:

Individueel:

- Wat is voor jou van waarde?
- Wie en/of wat is echt belangrijk voor je?
- Waar wil je meer van?

Team:

- Wat vinden wij belangrijk?
- Wat drijft ons?
- Waar willen we meer van?

De essentie van dit kwadrant is om zaken te benoemen die echt belangrijk voor je zijn. Betekenisvol en motiverend voor je zijn op dit moment en binnen de gekozen context.

Kwadrant Barrières -Interne signalen die in de weg staan (linksonder)

Dit kwadrant brengt in kaart welke interne signalen (gedachten, emotie, gevoel) in de weg staan bij waarde gerichte actie en gedrag. Welke gedachten en emoties komen naar boven die de aandacht af kunnen leiden van je waarden? Welke interne belemmeringen zie je die je in de weg staan om naar je waarden toe te werken?

Kernvragen:

Individueel

Welke gedachten staan daarbij in de weg?

Welke emoties horen daarbij?

Team

Welke beperkende gedachten en overtuigingen staan daarbij in de weg?

Welke emoties horen daarbij?



Kwadrant Afleidend gedrag – Boycottende acties en gedrag (linksboven)

Hier beschrijf je het boycottende gedrag dat je vertoont wanneer je onder invloed van je barrières bent. Wat zijn je Fight, Flight, Freeze reacties op gedachten, gevoelens en emoties die je niet leuk vindt? Welke patronen herken je daarin?

Kernvragen:

Individueel

Wat doe jij wanneer je onder invloed van je obstakels (linksonder)?

- Wat is je controlerend gedrag?
- Wat is je ontwijkend gedrag?
- Wat is je vermijdend gedrag?

Welk gedrag herken je bij jezelf (patroon) waar je vanaf wilt?

Team

- Wat doen we onder invloed van onze obstakels?
- Wat zijn onze controlerende activiteiten?
- Wat zijn onze ontwijkende activiteiten?

Kwadrant Waardegerichte actie (rechtsboven)

Dit kwadrant beschrijft welke acties en gedrag jou in de richting van jouw waarden leiden, zoals beschreven in kwadrant waarden (rechtsonder)

Kernvragen:

Wat zie je me doen om meer en vaker in vanuit mijn waarden te handelen.

Individueel

Welke waarde gerichte actie kun jij nu nemen?

Welk gedrag past bij wat belangrijk voor je is (rechtsonder)?

Team

Welke waarde gerichte acties kunnen we nu nemen?

Welk gedrag past bij wat ons drijft?

Belangrijk: Dit kwadrant bevat alleen acties - dingen die je doet! Dit gaat niet over wat je zou **moeten** doen, maar over wat jij **wil** doen om meer verbonden met je waarden te kunnen handelen.

