

Bevlogenheid als Reddingsboei in onzekere Tijden

Geopolitieke spanningen, klimaatcrises, technologische ontwrichting ... we hebben het momenteel allemaal ... en dan nog tegelijkertijd. Dit zorgt niet alleen voor politieke en economische disruptie, maar ook voor heel wat onrust in ons hoofd. Als professionals kunnen we ons brein '*anders aanspreken*' om aan tijden van onzekerheid het hoofd te beiden. Harder werken is wellicht niet dé oplossing, integendeel, onszelf anders opladen wel!

Bevlogenheid als Energizer:

Duurzame bevlogenheid ontstaat niet door harder te werken, wel door beter **af te stemmen op energiebronnen in onszelf** en in onze omgeving. De kern daarvan ligt in het brein. Bevlogenheid betekent dat het brein in de **ontdekkingsstand** staat: *open, nieuwsgierig en gericht op kansen*. In veel organisaties daarentegen staan mensen (on)bewust in verdedigings- en/of overlevingsstand, gericht op beheersen van risico's en op controle.



Leiderschap en Bevlogenheid:

Leiderschap begint bij het nemen van verantwoordelijkheid, niet alleen voor resultaten, maar ook voor **energie, verbinding en cultuur**. Bevlogenheid is geen eenrichtingsverkeer, wel een gezamenlijke verantwoordelijkheid voor een gezonde, betekenisvolle werkomgeving. Een nieuw inzicht in Leiderschap is, dat je jezelf best drie complementaire rollen toebedeelt:

- 1° Curatief Leiderschap: ingrijpen als het mis gaat
- 2° Preventief Leiderschap: problemen voorkomen
- 3° Amplitief Leiderschap: versterken waar het goed gaat

Te veel Leiders blijven te lang hangen in de eerste twee. Focus op *amplitie* vraagt een ander kompas: niet gericht op beheersing, maar ook en vooral op **vertrouwen, verbinding en resultaatgericht vakmanschap**.

Hoe optimaliseer je Bevlogenheid bij Jezelf? Hieronder 3 praktische Tips:

Ervaar positieve emoties	Noteer elke maand 2 positieve emoties en check welke invloed deze hebben/ hadden op jezelf en op jouw werk
Bepaal persoonlijke doelen	Waar ben je (on)tevreden over? Hoe kan je zelf hierin verbeteren? Bvb: feedback vragen/ geven, ...
Zelfvertrouwen, optimisme en hoop	Deze mindset leidt tot een betere gezondheid, sneller herstel van een inspanning die het werk vraagt, beter presteren, ...

Als Leider weet je dat je best jouw gemoed niet laat bepalen en/of inpakken door onzekerheid, angst of een crisis. Het gevoel bevlogen te zijn is een keuze die **je zelf kunt (waar)maken**.