

## TROTS!workshops NVFM 23 maart 2017

### *Wat heb jij om trots op te zijn?*

Trots is een belangrijke positieve emotie. Het zorgt voor energie, motivatie, waardering en onderlinge verbinding. Wat Fishes to Birds betreft mogen wij, bescheiden Nederlanders, wat vaker trots ervaren en de vruchten hiervan plukken. We zijn doorgaans veel gericht op wat er niet goed gaat of wat beter moet, maar staan weinig stil bij de positieve punten en successen. Tijd dus om hier in de TROTS!workshop wél stil bij te staan.

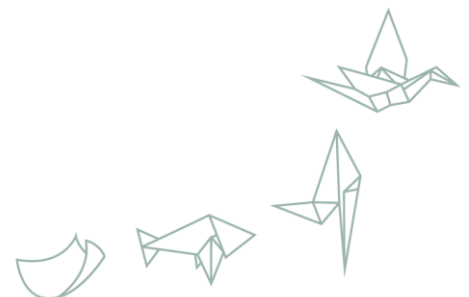
Tijdens de NVFM bijeenkomst over Informeel Leiderschap worden de Farma Managers in de TROTS!workshop bewust van de waarde van trots, zowel voor henzelf als voor hun teams. Een korte high impact workshop die voor positieve energie en een op groei gerichte blik zorgt bij de deelnemers.

### Trotsregels

Mensen verschillen in de manier waarop ze omgaan met trots. We willen niet arrogant gevonden worden, maar betekent dat dat we niet trots mogen zijn? Wanneer voel jij je trots? Wanneer 'mag' je dat uiten? In de TROTS!workshop bekennen deelnemers kleur bij een aantal prikkelende stellingen over trots, om op deze manier achter hun eigen 'trotsregels' te komen. Zoals: *“Ik ben alleen trots als ik ergens moeite voor gedaan heb”* of *“Ik vind het gênant als mensen groots hun trots uiten”*.

De twee-gesprekken die de deelnemers vervolgens met elkaar hebben over hun persoonlijke trotsregels brengt mooi aan het licht hoe verschillend mensen over trots kunnen denken. En soms zijn het juist de overeenkomsten in hoe men omgaat met trots interessant om van elkaar te horen. De één heeft de lat heel hoog liggen en moet op het topje van zijn kunnen presteren om zich trots te mogen voelen over het bereikte. De ander voelt al regelmatig zelfwaardering en trots voor de manier waarop hij zijn weg bewandelt.

Dit inzicht in de persoonlijke trotsregels geeft ook vrijheid om deze aan te passen en zo de positieve effecten van trots meer te ervaren. Door bijvoorbeeld vaker met je team stil te staan bij de successen, en niet alleen de eindbestemming maar ook de weg er naartoe positief te waarderen. En het besef dat complimenten pure brandstof vormen voor een team, maakt dat ook aandacht voor het uiten van complimenten weer eens is aangescherpt. Een kaartje of een kort waardierend woord naar een collega levert heel veel op.



## Trots! op jouw team

In de ingekorte versies van de TROTS!workshop op de NVFM bijeenkomst is ook kort stil gestaan bij de cultuur op de werkvloer van de verschillende organisaties waar de Farma Managers werkzaam zijn. In de originele TROTS!workshop van 2 uur staat het team daar altijd gezamenlijk uitgebreid bij stil. Naast ieders persoonlijke omgang met trots heeft namelijk ook de cultuur op de werkvloer invloed op hoe vaak je trots kunt zijn en dit kunt uiten. Welke ongeschreven regels zijn er binnen jouw organisatie en welke kansen liggen er om een trotser team te zijn?

Je trots voelen en dat uiten binnen je team zorgt voor een sterke onderlinge verbinding, motivatie en energie. Ook om je te kunnen profileren is het belangrijk om te weten en uit te dragen waar je trots op bent!

## Trotsbronnen delen

Het laatste onderdeel van de TROTS!workshop is altijd een waardevol onderdeel waar veel positieve energie vrijkomt en de onderlinge verbinding wordt versterkt. Iedereen deelt zijn/haar persoonlijke trotsbronnen, één op het gebied van werk en één privé. De gezichten gaan stralen, de waarderende knikjes over en weer, de energie binnen de groep is voelbaar!

