

*Frits Gubbels*

# **E**ffectieve **H**ulpmiddelen **B**ij **O**verbelasting



*34 breinstillers voor dagelijkse grip*

Praktische en eenvoudige  
hulpmiddelen/candies voor  
onze dagelijkse boost

In deze economische voorspoed ook 'last' van dagelijkse stress en werkdruk?

Daar is nu een praktische, eenvoudige en zeer goedkope oplossing voor beschikbaar, de 'Effectieve Hulpmiddelen bij Overbelasting'. Dit zijn 34 praktische en eenvoudige hulpmiddelen voor onze dagelijkse boost. Deze 34 **breinstillers** zijn beschreven deze uitgave.

Ruim 30 praktische en pakkende modellen om je *gedrag*,

*doelgerichtheid en doelmatigheid* en *communicatie*

een actieve **BOOST** te geven.



**De breinstiller:** een methode of hulpmiddel om dagelijkse stress en werkdruk in economische voorspoed de baas te kunnen blijven.

**De breinstiller** is eenvoudig, praktisch en direct toepasbaar en zonder recept en bijwerkingen beschikbaar.

Het gebruik is bijzonder eenvoudig en bestaat uit 3 stappen:

1. Goed lezen
2. Nadenken
3. Toepassen

Pas op voor verslaving, onbewust ga je hier dagelijks gebruik van maken.



# 34 Breinstillers

## Gedrag

- Gelukcompetenties
- Gedragskeuzes
- Onbewust - Onbekwaam
- RET - Je gedachten de baas
- Stimulus - Tijd - Respons
- Beperkende overtuigingen veranderen
- Jezelf manipuleren kun je leren
- Verschijningsvormen van weerstand
- Omgaan met conflicten
- Niveaus van assertiviteit

## Doelgerichtheid en Doelmatigheid

- Doelgerichtheid en Doelmatigheid
- Slimmer werken: 3 stappen
- Alleen sukkels hebben het druk
- Moet ik dit nu doen?
- Aan de slag met actiedoelen
- Eisenhower model
- Het STAR model
- Het SMART model
- Het Johari-venster
- De manier waarop je met problemen omgaat
- Lekker delegeren
- De leercyclus van Kolb
- Leiderschapstijlen van Quinn

## Communicatie

- Algemeen communicatiemodel
- Het communicatieschema
- De Ijsbergtheorie
- Aspecten van een boodschap
- Communicatiestijlen
- Transparant communiceren
- Luisteren, samenvatten en doorvragen
- Feedback
- Welk discussie type ben jij?
- De contactenmatrix
- Succesvol samenwerken in teams



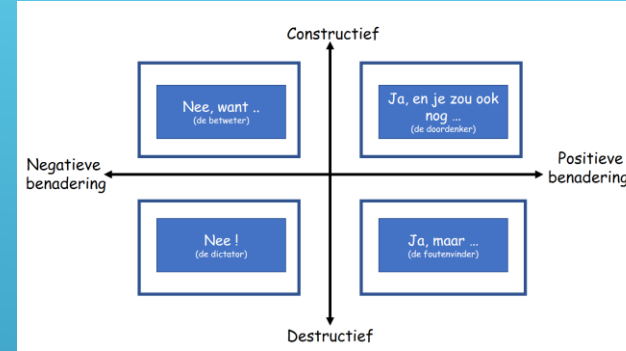
# Enkele voorbeelden van breinstillers

|                 | Urgent                                                                                              | Niet urgent                                                           |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Belangrijk      | Dringende problemen<br>Conflict met belangrijke klant<br>Crisis: brandend gebouw ontruimen<br>I     | Voorbereiding<br>Planning<br>Oplossen fundamentele vraagstukken<br>II |
| Niet belangrijk | Sommige telefoontjes<br>Bepaalde vergaderingen<br>Veel quasi dringende zaken<br>Interrupties<br>III | Vluchtklussen<br>Kletspraat<br>IV                                     |

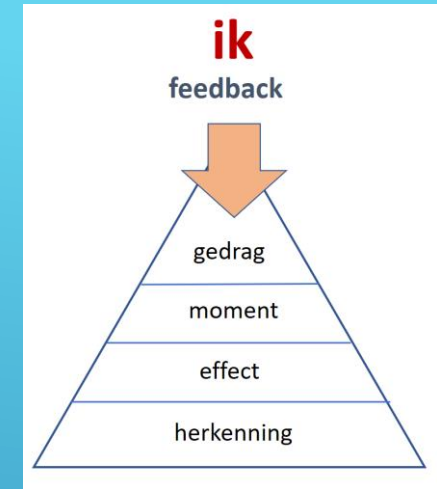
Eisenhower schema

|            | Actief           | Passief          |
|------------|------------------|------------------|
| Vertrouwen | Leiden<br>I      | Volgen<br>II     |
| Wantrouwen | Aanvallen<br>III | Verdedigen<br>IV |

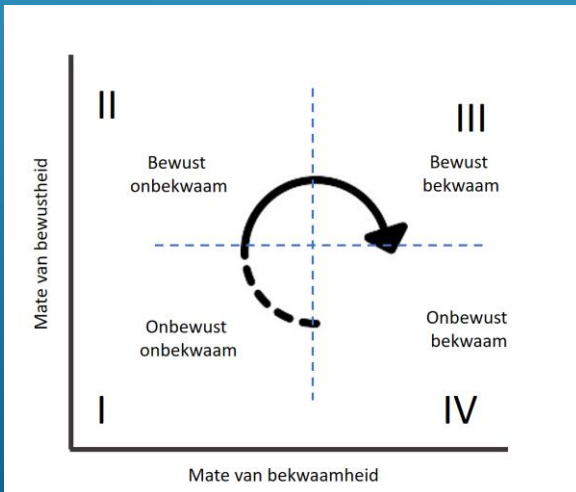
Verskillende gedragstypes



Welk discussie-type ben jij?



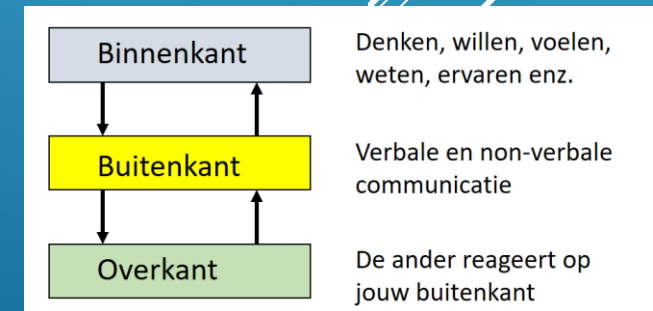
Het algemene feedback model



De fasen van leren



Succesvol samenwerken



Transparant communiceren

# Eenvoud en herkenbaarheid bij elke breinstiller

Bij de beschrijving van alle modellen en hulpmiddelen wordt een eenduidige en herkenbare structuur gehanteerd:

- Toelichting op betreffende model
- Omschrijving
- Toepasbaarheid in de praktijk

Elke model/hulpmiddel heeft één of meerdere figuren/afbeeldingen



# Effectieve Hulpmiddelen Bij Overbelasting

*34 breinstillers voor dagelijkse grip*



Frits Gubbels is sinds 1998 auteur van diverse boeken en werkzaam voor verschillende uitgevers. De inhoud van dit boek is tot stand gekomen op basis van jarenlange ervaringen als trainer en coach rondom het interessegebied persoonlijke effectiviteit. Veel van deze modellen en hulpmiddelen zijn vanuit deze praktijk ontwikkeld en samengevoegd in deze zeer praktische uitgave. Meer informatie is te vinden op [www.effectievehulpmiddelenbijoverbelasting.nl](http://www.effectievehulpmiddelenbijoverbelasting.nl)