

ZET DEZE 5 STAPPEN WANNEER U UZELF MET HR DREIGT VOORBIJ TE HOLLEN

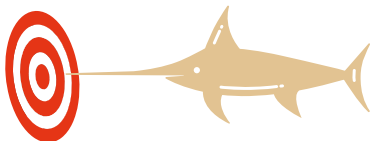


**Bent u met HR overbevraagd? Zo houdt u het hoofd
boven water volgens bedrijfscoach Ingrid Crollet:**

STAP 1

**Leg uw belangrijkste
doelen vast**

Maak voor uzelf duidelijk wat voor u echt belangrijk is. Ken uw waarden en noden, en zet op papier welke doelen prioritair zijn. Zo creëert u een stevige basis en verliest u minder energie aan bijzaken.



STAP 4

Laat perfectie los

Wees lief voor uzelf. Sta uzelf toe 'het niet te weten' en bekijk fouten als leerkansen.



STAP 2

Maak écht contact

Blijf niet hangen in wat fout is gegaan en probeer niet krampachtig te voorkomen wat zou kunnen mislopen. Door echt contact te maken met wat hier en nu gebeurt in een gesprek, in een vergadering, in een samenwerking, wordt duidelijk waar het echt om draait. Zo krijgt u meer rust in alles wat er op u afkomt.



STAP 3

Laat uzelf zien en horen

Zeg wat u te zeggen hebt, laat uzelf zien. Wees nieuwsgierig naar de ander en luister echt. Af en toe 'nee' zeggen laat zien wat uw 'ja' waard is.



STAP 5

Lach.

Leer: Relatieveer.

