

**Werkboek  
Sessie 10 – Maak Gebruik van Je Netwerk Voor Maximale Ondersteuning**

**Omring Jezelf Met Positieve Mensen**

Welke mensen in je sociale omgeving bieden je de support en aanmoediging om nieuwe kansen nemen?

1. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
2. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
3. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
4. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
5. …………………………………………………………………………………………………………………………………….

Welke opvattingen hebben deze mensen over het algemeen over het leven?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Wat kun je doen om van deze contacten meer steun en support te krijgen?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Waar kun je andere mensen vinden die je nog meer de support en steun kunnen geven om obstakels te overkomen of nieuwe kansen te pakken? Zoek naar zoveel mogelijk mogelijkheden.**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Interdependance

Interdependance is wanneer twee mensen op hun best zijn wanneer ze samenwerken. Welke mensen heb jij in je netwerk waarbij je een win-win relatie hebt wanneer je samen bent of samenwerkt?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Hoe zien andere mensen jou? Wat is je reputatie? Vraag eens rond in je netwerk – professioneel, persoonlijk, relationeel en vriendschappelijk. Noteer hieronder wat het beeld is dat mensen van je hebben.**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Netwerken

**Netwerken voor mij is** ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Als je jouw antwoord hierboven vergelijkt met de definitie van netwerken uit het theorieboek, wat valt je dan op? (“mensen die samenwerken om evenredig gunstige resultaten te creëren”)

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Is er een verschil in zienswijze of opvatting die je zou kunnen of moeten maken om je definitie van netwerken te verbeteren?**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Een systeem opzetten dat je contactinformatie managet**

**Hoe manage jij je contacten?**

Mobiele telefoon

Rolodex

online sociale website

Onlineservice

Anders, namelijk………………………………………………..

Je Attitude en Je Netwerk

**Hoe kun jij je attitude verbeteren?**

Kritiek of advies van anderen om je grootste doelen te bereiken niet toelaten

Anderen toelaten hun zorgen te uiten, en ze terug te brengen naar een betere plek door   
 vragen te stellen

Anderen vergeven, en beginnend met jezelf

**Met wie kaan je vandaag de eerste stap nemen om 1 persoon in je netwerk te ontmoeten of toe te voegen?**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Doe deze stap elke dag, of minstens 3 tot 4 keer per week.

Stel jezelf de volgende vragen als je wel doet wat je leuk vindt, maar je voelt je gestrest en pessimistisch.

* Wie heb ik om me heen?
* Wat doen ze met mij?
* Wat laten ze me lezen?
* Wat laten ze me zeggen?
* Waar laten ze me naartoe gaan?
* Wat laten ze me denken?
* Wie laten ze me worden?

**Vind hierop jouw antwoorden**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Kijk eens naar bovenstaande antwoorden, en stel jezelf de volgende vraag: Is dit oké?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Waarom Netwerken Fundamenteel Is Voor Succes

**Door jezelf te omringen met betrouwbare mensen met wie je je ideeën durft te delen, help je jezelf door middel van hun support om dichter bij je dromen te komen. Welke mensen vertrouw jij het meeste toe om jouw ideeën en gedachten te delen?**

1. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
2. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
3. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
4. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
5. …………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Wat is ervoor nodig om over eventuele angst heen te stappen en jouw gedachten en ideeën met deze mensen te delen, zodat jij de support kan vragen en/of krijgen om deze ideeën te realiseren?**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**De Juiste Mensen Aantrekken**

Wie zou je kiezen om in je leven om je heen te hebben om zo de beste versie van jezelf te worden? Dit hoeven geen mensen te zijn die je persoonlijk kent – kijk eerder naar de eigenschappen die je wilt dat ze hebben, en zoek vervolgens naar wie er in je gedachten naar boven komt die aan deze criteria voldoen.

1. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
2. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
3. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
4. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
5. …………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Wie zou je zelf kunnen helpen door een betrouwbaar persoon te zijn die naar hun ideeën, gedachten en doelen luistert?**

1. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
2. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
3. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
4. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
5. …………………………………………………………………………………………………………………………………….

Door deze oefening hierboven te doen, zul je merken dat je zelf ook meerwaarde hiervan ervaart. Als je op zoek bent naar een goede mentor, overweeg dan om er zelf een te worden voor iemand anders.

Jouw Netwerk – Jouw Team

Er zijn drie stappen in het opbouwen en vasthouden van een sterk en goed netwerk.

1. Mensen bij elkaar krijgen
2. Mensen bij elkaar houden
3. Mensen met elkaar laten samenwerken

Wat kun jij doen om jouw netwerk, jouw team op te bouwen, bij elkaar te houden en samen te laten werken en een manier dat ook voor jou gunstig is? Neem hiervoor de tijd, zoek naar de juiste mensen en maak een concreet plan om dit voor elkaar te krijgen.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Hieronder vind je een diepere uiteenzetting over de voorgaande stappen. Neem ze door en verwerk ze in je eerste opzet.

1. De juiste mensen bij elkaar brengen voor het juiste doel Met welke missie wil je deze mensen bij elkaar brengen?

1. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
2. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
3. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
4. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
5. …………………………………………………………………………………………………………………………………….

Wat is de missie die je voor deze mensen voor ogen hebt?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Welke vaardigheden moeten deze mensen bezitten? De juiste vaardigheden zijn hierin van groot belang.

1. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
2. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
3. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
4. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
5. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
6. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
7. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
8. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
9. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
10. …………………………………………………………………………………………………………………………………….

2. Welke leidraad/richtlijnen/regels moeten er opgesteld worden om deze mensen gefocust te houden op de missie? Denk bijvoorbeeld aan respect, veiligheid en consensus.

1. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
2. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
3. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
4. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
5. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
6. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
7. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
8. ……………………………………………………………………………………………………………………………………
9. …………………………………………………………………………………………………………………………………….
10. …………………………………………………………………………………………………………………………………….

3. Welke manieren kun je bedenken om met elkaar samen te werken – ook als zij niet bij elkaar in de buurt wonen?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Welke andere praktische zaken kun je nu al bedenken die een rol spelen in de hechtheid waarmee jullie samenwerken?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Literatuurlijst**

De volgende boeken zijn in deze sessie aan de orde gekomen:

* The 7 Habits of Highly Effective People – Stephen R. Covey
* The 22 Non-Negotiable Laws of Wellness – Greg Anderson
* Chicken Soup for the Soul – Jack Canfield & Mark Victor Hansen
* How to Win friends and Influence People – Dale Carnegie