

Zelfreflectie: zelf, maar niet alleen

In mijn werk als arbeids- en organisatiepsycholoog ben ik veel bezig met de ontwikkeling van mensen, organisaties en teams. Bijvoorbeeld in coaching-sessies, bij loopbaanvraagstukken, bij teamontwikkeling en in zowel selectie- als ontwikkelassessments.

Veel van de mensen en organisaties met wie ik mag samenwerken, zijn in kleinere of grotere mate bezig met ontwikkeling. Juist in de huidige economie en maatschappij, met alle veranderingen die elkaar snel opvolgen, voelen veel mensen en organisaties de behoefte of de noodzaak om bij te blijven en mee te bewegen. Om dit te kunnen doen, lijken verandering en beweging noodzakelijk; zoals het loslaten van niet-functionele patronen en het aanleren van nieuwe manieren van denken en handelen. Maar zeker ook het verder dóórontwikkelen en versterken van juist die eigenschappen, kwaliteiten en gedragingen die wél nuttig, ondersteunend en functioneel zijn. Een heel belangrijke voorwaarde hierbij is zelfkennis. Hoe kun je immers doelgericht bezig zijn met veranderen, aanpassen en groeien als je niet weet wat je zou kunnen aanpakken? Niet voor niets krijg ik van opdrachtgevers in selectie-assessments steeds vaker de vraag in hoeverre de sollicitant die ze willen aannemen, in staat is om zelfreflectie toe te passen, om dus kritisch te kijken naar het eigen gedrag en functioneren. En niet voor niets hoor ik van organisaties steeds meer de wens om toe te werken naar een organisatiecultuur waarin open en eerlijke feedback geven aan elkaar als vanzelfsprekend wordt ervaren. Dit zijn voorwaardelijke elementen om in tijden van verandering wendbaar te kunnen zijn.

Eén van de leukste aspecten van mijn werk vind ik het helpen bij het vergroten van het zelfinzicht van mensen, in hun eigen gedrag, denkwijzen, overtuigingen en ambities. En vervolgens, dit te vertalen naar de context waarin mensen zich begeven en wat er in deze context van hen wordt gevraagd. 'Natuurlijk' is niet iedereen hier dagelijks bewust mee bezig; de waan van de dag en de ervaren drukte dicteert vaak wat je op een dag wel en niet doet en daarbij staat zelfreflectie niet altijd op de eerste plaats. Toch merk ik dagelijks hoe waardevol mensen die momenten en uitkomsten van zelfreflectie vinden, als deze zich bijvoorbeeld in een ontwikkelassessment of een coaching-sessie voordoen. Het samen kunnen ontdekken en benoemen van kwaliteiten, sterke eigenschappen en krachten van mensen zijn daarbij zeer belangrijke onderdelen. Het op de juiste wijze weergeven van de nog te ontwikkelen thema's, de 'blinde vlekken', de ongewenste effecten van gedrag en overtuigingen en de kansen voor verdere groei die hierin nog liggen, vormen daarnaast de andere kant van de medaille. Beide kanten gezamenlijk kunnen bijdragen aan het vormgeven van verdere persoonlijke en professionele groei.

Voor het schrijven van deze column werd ik in het bijzonder geïnspireerd door een manager die deelnam aan een ontwikkelassessment. Deze manager heeft in de afgelopen jaren al actief en met focus aan zijn eigen ontwikkeling gewerkt, zowel om persoonlijke redenen als om aan te kunnen sluiten op de ontwikkeling waar zijn organisatie voor stond. Dit was niet alleen voor de organisatie een grote uitdaging, maar ook voor deze manager zelf. Hij realiseerde zich dat er 'werk aan de winkel' was en die handschoen wilde hij oppakken. Dit heeft hij gedaan door kritisch naar zichzelf te durven kijken, zowel naar zijn krachten als naar zijn valkuilen. Dit heeft hij ook gedaan door het bewust en continu ophalen van feedback bij anderen in zijn omgeving en deze oprecht te waarderen voor wat het was: een kans om zichzelf te beschouwen door de ogen van een ander, om zodoende tot meer zelfinzicht te komen. Dit heeft hem geholpen om gedrag bij te sturen en tot ontwikkeling te komen. Daar plukt hij, en ook zijn organisatie, nu de vruchten van. Dat heeft hij zelf gedaan. Maar niet alleen. Zijn collega's, medewerkers en klanten hebben hem daarbij geholpen. En helpen hem hierbij nog steeds, want het is een continu proces.



Lianne Willems MSc, 06 – 27032155
senior consultant/psycholoog NIP
Beljon + Westerterp B.V. regio Oost
lianne.willems@beljon.westerterp.nl