



PROEVERIJEN 26 JANUARI 2023

Communicatietrucjes won't do the trick

Ilse Bal en Bart Klein

BAL & KLEIN

WELKOM!

Wij zijn Ilse Bal (consultant, coach, trainer) en Bart Klein (trainingsacteur en coach), oprichters van Bal&Klein.

We helpen **rationele leiders en experts** om effectief te communiceren zodat ze met zelfvertrouwen ook lastige gesprekken kunnen voeren.

Wij geloven dat mensen die **conversationeel intelligent** zijn, minder stress hebben, betere relaties hebben en samen met hun teams betere resultaten halen.



Wie van jullie heeft zelf al
vaardigheidstrainingen rond
gesprekstechnieken gevolgd?

Wie van jullie stelt al wel eens een lastig gesprek uit op het werk? Of voert het misschien helemaal niet?

Wie heeft het al eens meegemaakt dat hij ondanks dat je de feedbackstappen kent, toch uit zijn sloffen schiet? (Bijvoorbeeld als één van je kinderen met vuile voeten over je net gedweilde vloer loopt of lawaai maakt terwijl jij je probeert te concentreren op je e-mails?)

Wie van jullie zegt wel eens "*Oh ja da's goed ik zal het wel gauw doen*" terwijl je 1 seconde later beseft "*OMG, ik heb daar geen tijd voor, dat behoort trouwens niet tot mijn takenpakket...*".

;

Dat is precies waar wij het vandaag over willen hebben tijdens deze 20 minuten.

Wij beweren dat een **vaardigheidstraining** – uitgangspunt is dat het een goede training is – **onvoldoende** is voor een duurzaam resultaat. We zullen uitleggen waarom en wat de **missing link** is.

We starten ons verhaal met volgende vraag ...

Wie van jullie is al eens op
familieweekend geweest?



Fun, fun, fun



Totdat de eerste barsten ontstaan ... bijvoorbeeld *cold war* tussen broer en zus



Of een explosie ... "Uw moeder met hare commentaar altijd ..."

A photograph of a road taken from a low angle, looking down the center. The asphalt surface is heavily blurred, creating a sense of rapid motion or speed. In the far distance, a single yellow traffic cone is visible on the road. The text "Tijdens de terugrit ..." is overlaid in the lower right quadrant of the image.

Tijdens de terugrit ...

A close-up photograph of a person's hands on a car's steering wheel. The person is wearing a dark jacket. The background is blurred, showing the interior of the car and some light coming from the window. Two blue speech bubbles are overlaid on the image. The first bubble is larger and contains the text 'Vind jij dat normaal dat wij altijd degene zijn die ons moeten aanpassen'. The second bubble is smaller and contains the text 'Heb je dat gehoord van....'. In the bottom right corner, there is a blue rectangular box with the text 'BAL & KLEIN' in white capital letters.

Vind jij dat normaal dat wij
altijd degene zijn die ons
moeten aanpassen

Heb je dat
gehoord van....

BAL & KLEIN

Change of plan!

Laat ons de film
terugspoelen...

Een nieuwe aanpak:
De familie gaat vooraf een
communicatietraject volgen
zodat ze gewapend zijn
tegen mogelijke
strubbelingen.



Positieve impact 😊



De *cold war* ruimt plaats voor verbindende communicatie want je maakt vaardig gebruik van je kennis:

- Je past de Ik-boodschap toe;
- Weet dat je het best feitelijk houdt
- Je pikt in op de communicatiestijl van de ander
- ...

Je moet ook lastige gesprekken voeren want ondanks het feit dat je constructieve feedback geeft, activeer je wel eens iemand zijn trigger. Na jouw training kan je omgaan met weerstand dus ook dat los je op!



**Hoe lang zou die positieve
impact duren?**

The background of the slide is a blurred photograph of a road. A yellow traffic cone is visible in the upper center of the frame, appearing to be in the distance. The road surface is dark and textured, and the overall image has a motion blur effect, suggesting a vehicle is moving quickly.

Tijdens de terugrit ?

A close-up photograph of a person's hands on a car's steering wheel. The driver's right hand is in the foreground, gripping the wheel, while the left hand is visible further back. A large blue speech bubble is positioned on the left side of the image, containing Dutch text. The background is blurred, showing the interior of the car and some light coming through the window.

*Allez, ik heb die feedbackstappen
toegepast maar onzen Jan wilt gewoon
nie luisteren. 't Is ne koppigaard. Altijd
al geweest. Die techniekskes die wij
geleerd hebben, die werken niet!*

BAL & KLEIN

Dit is ook wat er vaak gebeurt in
teams nadat ze een skillstraining
gevolgd hebben...

Hoe komt dat???



10 Saboteurs

De schuldigen? De saboteurs die in elk van ons schuilen.

Wat zijn saboteurs?

De stemmetjes die je hoort in je hoofd en die negatieve emoties veroorzaken als je onder druk staat.

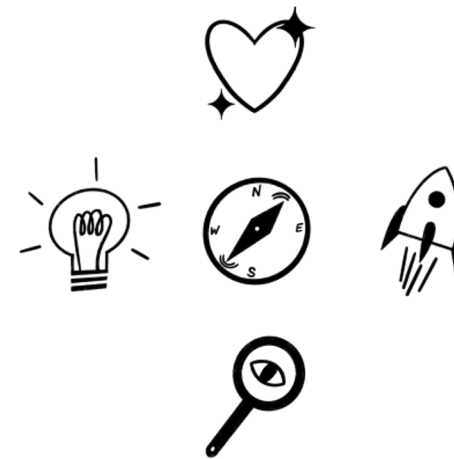
We onderscheiden 10 saboteurs. Wereldwijd onderzoek leert dat die bij de meeste culturen opduiken.

Iedereen heeft zijn persoonlijke mix van saboteurs die in specifieke contexten meer of minder opduiken

Wij zijn niet onze
saboteurs,
**wij zijn onze
eigen, unieke zelf
(Sage)**



10 Saboteurs



1 Sage (je Wijze zelf)

Zijn we in onze **flow**, dan
kunnen we gebruik maken van
de **krachten** van onze Sage:
empathie, verbinding,
creativiteit, probleemoplossend
denken ...



1 brein, 2 versies van jezelf

De vraag is: **wie zit er aan het stuur?**

Je Wijze Zelf? je kan gebruik maken van de tools die je leerde in je opleidingen 😊

Je Saboteur(s)? De kans bestaat dat je je op dat moment niks herinnert van wat je leerde en je in je oude patronen vervalt 😞

Euh... ok dan...
en hoe herken je die
saboteurs dan?

Let's simulate!



BAL & KLEIN

Let's simulate!

Beeld je in:

- Jij bent leidinggevende en stuurt een team aan.
- Je bent hoogopgeleid, hebt een leiderschapstraject achter de rug.
- Uitgangspunt is: je bent gemotiveerd en hebt het goed voor met je medewerkers.

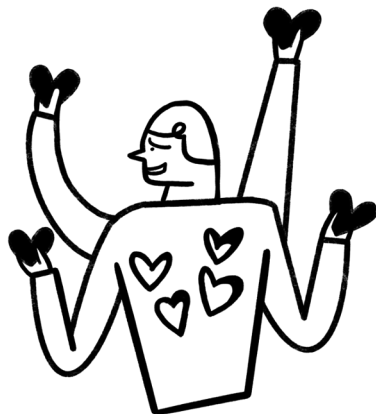
Vandaag heb je een **evaluatiegesprek** met deze man op de foto.

- Dit is Kevin, één van jouw teamleden.
- Kevin is een harde werker, goed opgeleid, kortom een waardevolle medewerker voor jouw team.
- Het enige is ... hij kan zich wel al eens eigenwijs opstellen (vind jij)

Tijdens het evaluatiegesprek kaart hij de werkdruk aan op zijn eigen, volgens jou eigenwijze manier

**Stel dat één of meerdere saboteurs
opduiken, dan zouden volgende
stemmetjes kunnen weerklinken.**

Pleaser



Oei, te hoge werkdruk. Ik heb ook al genoeg te doen maar zal anders wat overnemen.

OF ...

Te hoge werkdruk? En dat ik inspring, daar wordt niet over gesproken. Maar ja, dat kan ik niet zeggen want dan is het hek van de dam.

BAL & KLEIN

Rusteloze/ *The Restless*



Dit gedoe over werkdruk;
tijdverspilling! Ik kan mij
beter met andere en nuttiger
dingen bezig houden.

BAL & KLEIN



De Rechter/ *The Judge*

Oordeelt over:

- De ander
- Jezelf
- De situatie

BAL & KLEIN

Het is altijd hetzelfde. Over
alles heeft hij zijn gedacht.
Kunnen we nu nooit eens
een normaal gesprek
voeren?

OF ...

Oei, dit gesprek loopt
niet. Je bent niet goed
bezig! Je moet het nu
recht trekken of 't is hier
om zeep.

De Streber/ *The Hyperachiever*



Uw emoties staan in uw
weg; leg uw focus toch
op denken en doen.

Hoe kunnen we met
ons team resultaten
halen, als gij niet mee
wilt.

Ik moet beste zijn in wat ik doe
en anders ... laat maar zitten.
(onderliggende gedachte)

De Perfectionist/ *The Stickler*



Hoe kan je je werk goed doen
als je geen extra inspanning wil
leveren?

Ik snap trouwens niet waarom
iedereen zijn lat zo laag legt.

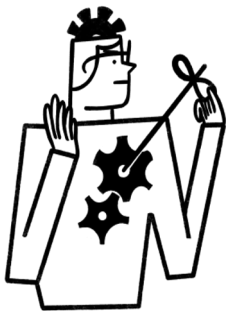
De Vermijder/ *The Avoider*



Oei, als ik hier nu iets op zeg,
dan hij misschien
gedemotiveerd zijn. Misschien
toch nog even wachten ...

De Hyperrationele

The Hyperrational



Allez, daar gaan we
weer. Dé gevoelens...Dat
is hier nu niet aan de
orde.

Het gaat hier om
kennis, inzicht,
resultaat

BAL & KLEIN

Het slachtoffer

The Victim



Ah ja, natuurlijk dat het mijn schuld is dat jij uw kinderen te weinig ziet. En ik weet het, ik ben ne slechte leidinggevende

Arme ik!
(onderliggende gedachte)

De controlefreak *The Controller*



Werkdruk, werkdruk. Het moet gewoon gedaan worden. Als hij uitvalt ... Oké, ik ga het hier gauw zelf oplossen!

Als ik hard genoeg werk, dan heb ik de boel onder controle!
(onderliggende gedachte)

De waakzame *The Hypervigilant*



Ik wil jou wel vertrouwen
maar ... ik ben niet zeker
of jij wel goede
bedoelingen hebt

OF ...

Als ik niet oppas, wil
iedereen hier 4/5
werken en dan geraken
we er gewoonweg niet

.

Welk stemmetje herken jij?

Conclusie?

Gesprekstechnieken: **TOP!!!**

... als je in je flow/in sage modus bent

Er is een **missing link** ...

In saboteurmodus is de kans groot dat
je in **oude patronen** vervalt



Wat je wilt: **switch** van saboteur naar sage

Die missing link is

...

mentale fitness!



BAL & KLEIN

Definitie **mentale fitness**



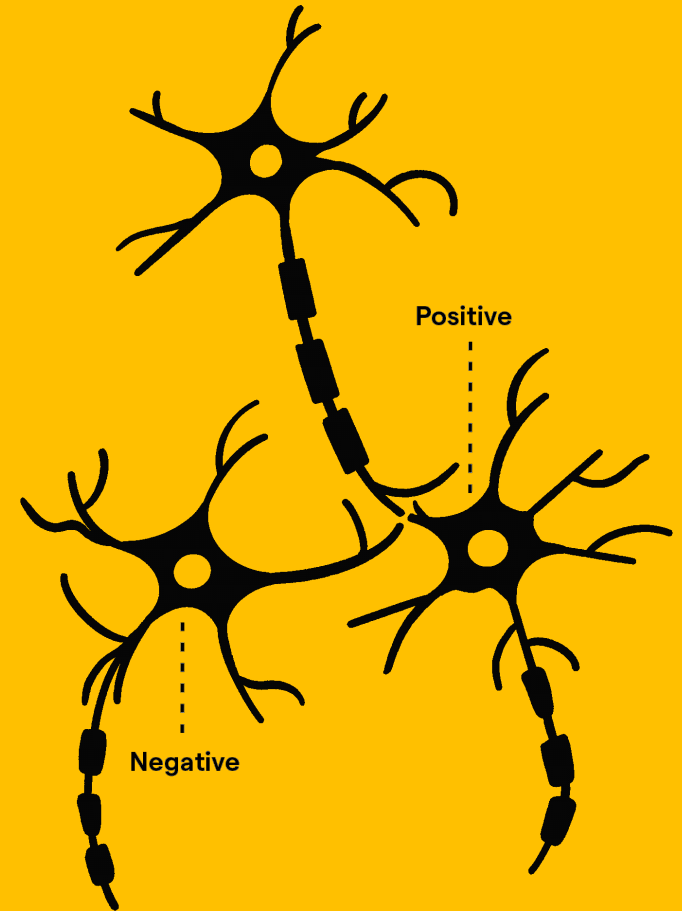
Vaardigheid om te reageren op de uitdagingen van elke dag met een **positieve** in plaats van een negatieve **mindset**.

Kan je **mentale fitness**
opbouwen?

Ja, het is een
vaardigheid.

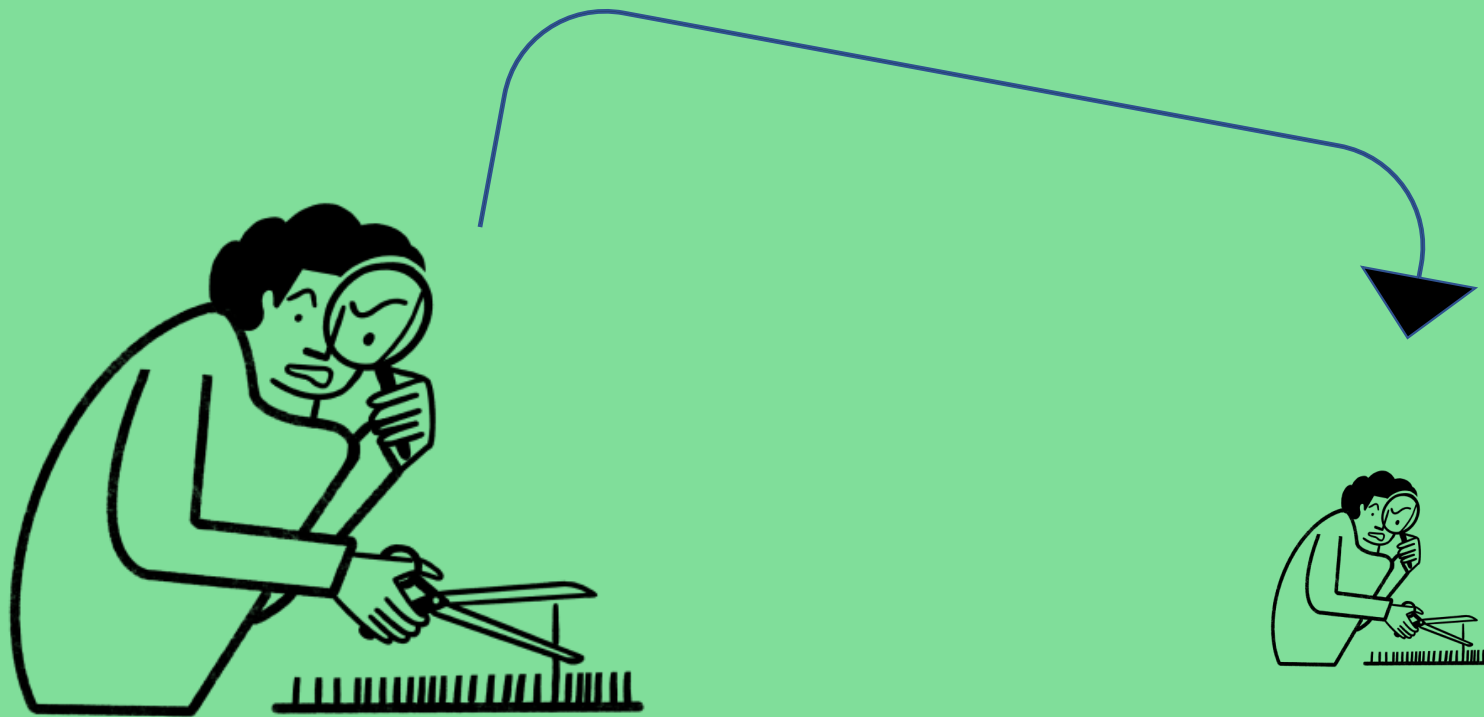
Hoe?

Door **nieuwe neurale
netwerken** aan te leggen



Hoe ???

3 stappen zijn belangrijk



1 Verzwak je *Saboteur*

2 Versterk je Sage

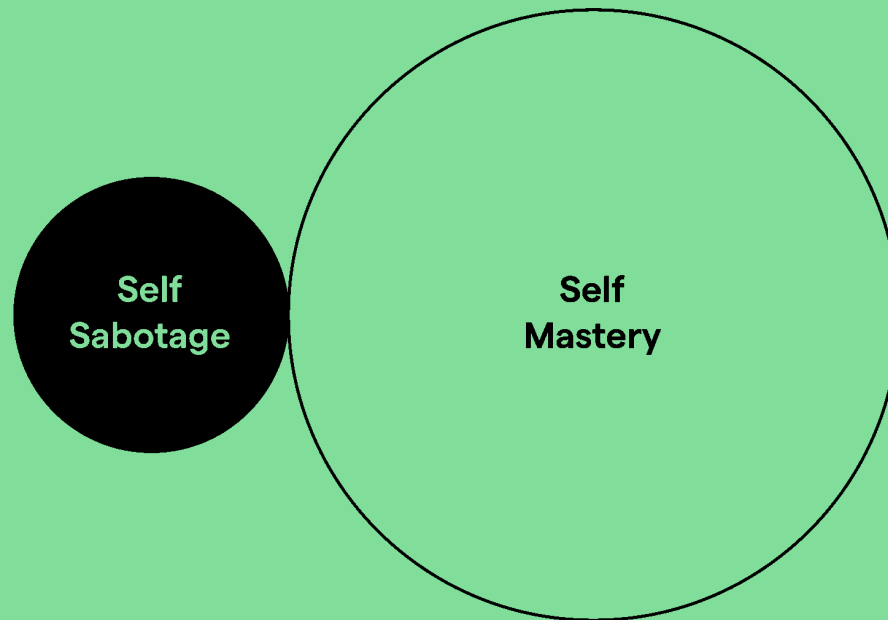




3

Train je zelfcommandosysteem

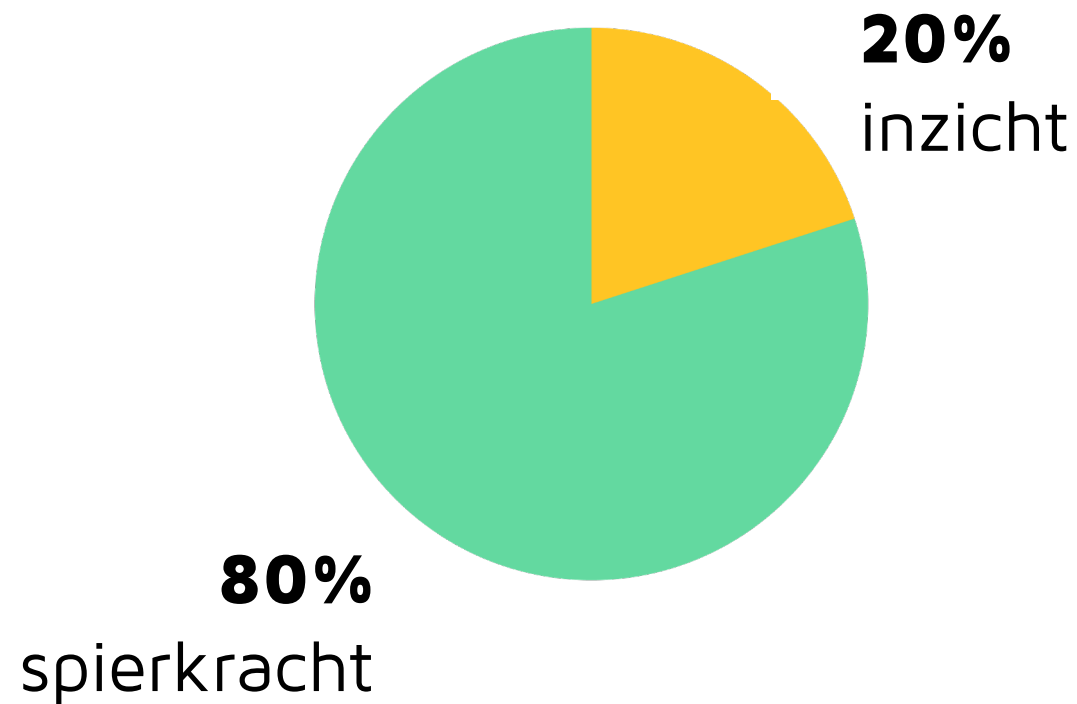
Met als resultaat



Wat betekent dat concreet ???

BAL & KLEIN

Duurzame positieve veranderingen



BAL & KLEIN

Meetbaar
resultaat

3/6
Reps

2 min



Submit



Positive
Intelligence®

19:02

Daily Focus

18/36

Reps

50%

Charge

200

Muscle

Today

Change Focus

Daily Focus

Find the path of
ease and flow.

Completed



Anticipate Ease & Flow

Completed



Anticipate Ease & Flow

Bonus until 6:00 pm



Focus



Gym



Community

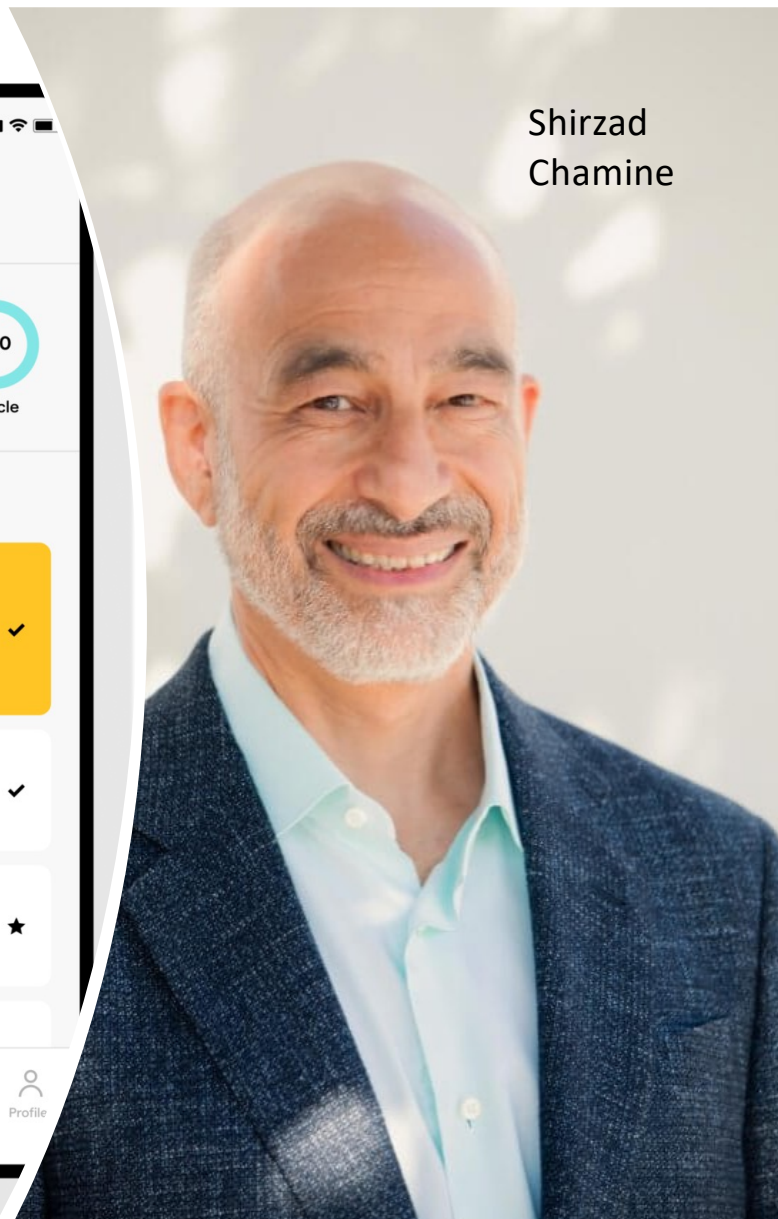


Modules



Profile

Shirzad
Chamine



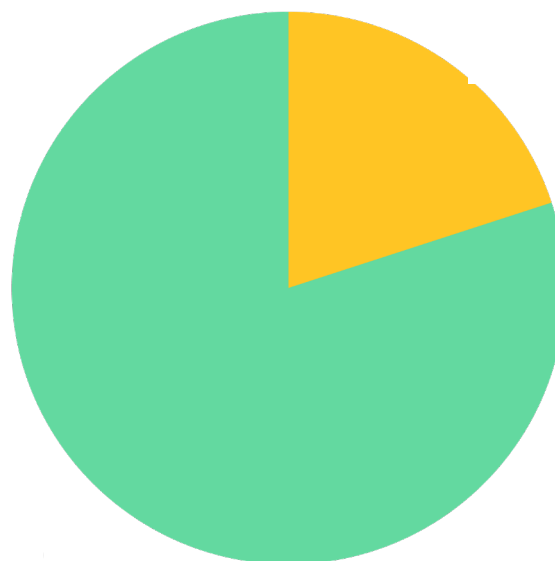
Duurzame positieve veranderingen

Basis = 6 weken

80%
spierkracht

15 min per dag:

- Focusoefeningen
- Reps (herhalingsoefening die je in het NU brengen. Uit het hoofd naar je lichaam)



20%
inzicht

1 uur per week gedurende 6 weken
videotraining



Duurzame resultaten* voor bedrijfsgroei

97%: meer empathie
92%: beter samenwerken
84%: beter in conflictbeheersing



* Wereldwijd onderzoek, uitgevoerd door Positive Intelligence

**Verbeterde
relaties**



Duurzame resultaten voor bedrijfsgroei

91%: beter stress management
85%: "voel me gelukkiger"



Meer welzijn



Verbeterde relaties



* Wereldwijd onderzoek, uitgevoerd door Positive Intelligence

Duurzame resultaten voor bedrijfsgroei

**Verbeterde
prestaties**



Meer welzijn



**Verbeterde
relaties**



Communicatietrucjes

won't do the trick

Wat is de oplossing?

Take-aways van deze sessie



Gesprekstechnieken + mentale fitness
=
Conversational intelligence

20/80-regel

20% inzicht
80% spierkracht



Zowel voor opleidingen gesprekstechnieken als mentale fitness

Mentale fitness met app van  Positive Intelligence®

+

Skillslab (trainer en trainingsacteur)

+

Groepsintervisie/personal coaching

=

ONZE OPLOSSING VOOR DUURZAAM EFFECT

BAL & KLEIN

Benieuwd naar meer?

Let's get started

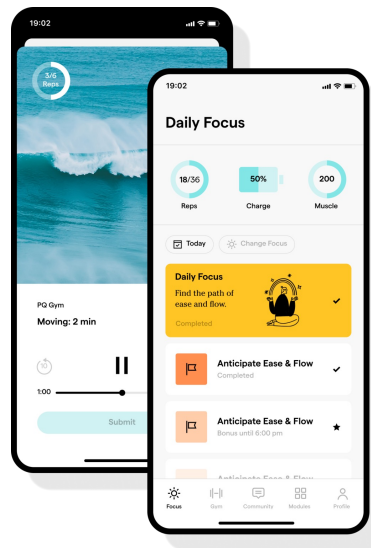
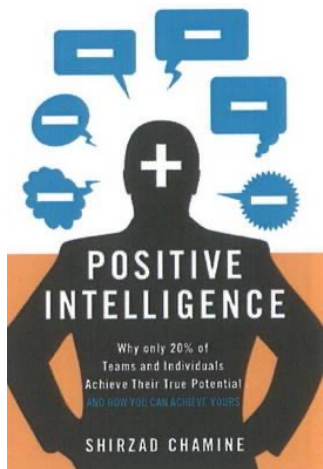
Onze geschenken voor jou als HR- of L&D
verantwoordelijke



BAL & KLEIN



BAL & KLEIN



Ontvang het **boek** "*Positive Intelligence*"
van Shirzad Chamine (pdf)

Waarde: 25 euro

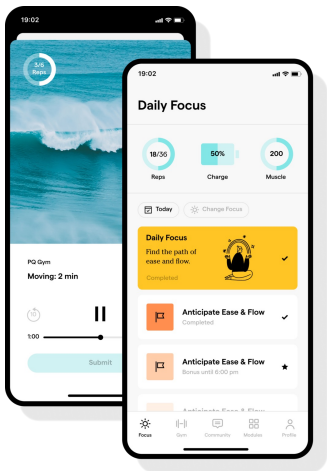
+

Maak kans op deelname aan ons **mental fitness track**

- 6 weken
- abonnement Positive Intelligence app (1 jaar)
- Waarde: 1.500 euro

Bezorg ons je gegevens via LinkedIn of
ilse@balklein.be en vermeld "Proeverijen 2023"

Mental Fitness Programma



In 6 weken leg je de basis

Wekelijks 1 uur video door Shirzad Chamine (weekend/maandag)

Verzwak jouw saboteurs en versterk jouw Sage door 15 minutes/dag reps en focusoefeningen

Begeleiding Bal&Klein - 1 uur/week

8 hoofdstukken van het boek Positive Intelligence van Shirzad Chamine (PDF)

Abonnement Positive Intelligence app gedurende 1 jaar

WAARDE: 1.500 euro

BAL & KLEIN

Q&A

A magician in a black suit and white shirt is performing a trick. He is holding a black top hat in his left hand and a black wand with a white tip in his right hand. The background is a solid blue color.

PROEVERIJEN 26 JANUARI 2023

Communicatietrucjes won't do the trick

Ilse Bal en Bart Klein

THANK YOU & TALK TO YOU SOON!

Contacteer ons via ilse@balklein.be of bel ons 0474/980428 (Ilse) of 0486/87 89 51 (Bart) en laten we afspreken voor een videocall.

www.balklein.be

Check ons alvast op LinkedIn:



Ilse Bal

Consultant-Trainer-Coach
Criminoloog



Bart Klein

Consultant-Trainingsacteur-Coach
Acteur/regisseur

BAL & KLEIN

TRAINING COACHING ACTING

ILSE BAL consultant/trainer/coach: ilse@balklein.be

BART KLEIN bedrijfsacteur/coach: bart@balklein.be

www.balklein.be