

## **BBOS is gespecialiseerd in het bewust maken van uw denkstructuur.**

Het brengt je personal management op een hoger plan. In onze aanpak speelt je (onbewuste) drijfveer een cruciale rol.

### **Emotie: een krachtige driver**

Emotie, één van de pijlers van je denkstructuur, is een zeer krachtige 'driver' voor je gedrag en heeft een sterke invloed op het resultaat van je manier van werken. Inzicht in je emotie is daarom essentieel om beter te gaan functioneren. Via de BBOS training leer je omgaan met deze emotie. Je zult al na korte tijd zelf kunnen concluderen dat je nieuw verkregen inzichten echt werken in de praktijk.

### **BBOS methode**

**BBOS training is ingedeeld in vier fases.**

#### 1. Analyse

Je persoonlijke ontwikkeling start met het in kaart brengen van je individuele en unieke communicatiepatronen. Er blijkt een verschil te bestaan tussen de eigen beleving van je gedrag en de wijze waarop je op anderen overkomt. Dit komt omdat ieder mens door een '*onbewust angst*' wordt aangestuurd. Het proces, hoe wij met onszelf en met anderen omgaan, wordt daardoor sterk beïnvloed. Wij reageren namelijk altijd *automatisch en onbewust* op prikkels in de interactie met de ander. Als je *positief geraakt* wordt, ervaar je deze prikkel niet en reageer je veelal goed. Als je ongemerkt *negatief geraakt* wordt (misschien wel in 70% van de gevallen), heeft dat consequenties voor jezelf en voor de ander. Je schiet in de verdediging. Je kunt de negatieve prikkel van de ander en uw eigen reactie daarop niet beïnvloeden. Het is een automatisch proces. Je neemt het mee in de besluitvorming en je straalt het uit etc..... Met alle mogelijke gevolgen. Verspilde energie. In de analysefase wordt je persoonlijke en unieke denkstructuur vastgesteld en door je herkend (voorwaarde!).

#### 2. Bewustwording

Nadat 'je denkstructuur in kaart is gebracht', is de volgende stap de *bewustwording*. Je krijgt in deze fase een beter inzicht in je unieke structuur van denken en de invloed hiervan op je handelen. Deze bewustwording alléén al brengt een opmerkelijke verandering teweeg. In deze fase krijgt je je eigen manier van (be-)oordelen, (dit is de equivalent van emotie) beter onder controle en dit heeft een niet te missen uitwerking op je rationele capaciteiten: de kennis, vaardigheden en ervaringen die je in je verleden hebt geleerd of opgedaan. Je wordt zich ook bewust van de andere pijler in de denkstructuur: je talent (unieke coping) dat je bezit én inzet om zelf in balans te blijven. Door deze bewustwording wordt je *denkproces rationeler*.

#### 3. Interventiemethode

In de derde fase word je een *interventiemethode* aan aangeleerd. Door het gebruik van deze methode zal je merken dat je meer grip krijgt op de aansturing van jezelf en anderen. Je omgang met anderen wordt veel effectiever en verloopt prettiger. Je motivatie en daadkracht worden vergroot. Je straalt meer rust uit en haalt daardoor meer rendement uit de interactie met anderen. Ongemerkt schiet je veel minder in de onnodige zelfverdediging. Je voelt zich ook rustiger. Je kunt daardoor verbanden leggen die je daarvoor niet had kunnen bedenken. De voorsprong die je daarmee ontwikkelt, is dat je niet alleen in staat bent te anticiperen op de herkenning van het negatieve effect van je gedrag, maar ook dat je je eigen interventie/sturing kunt plegen. Het positieve effect is concreet merkbaar zowel voor jezelf, in je organisatie als je verdere omgeving.

#### 4/5 Integratie

De toetsing van de integratie van de nieuwe inzichten en vaardigheden gericht op beter functioneren in de dagelijkse praktijk vindt ook individueel plaats. In een groep is dat ook mogelijk. Het groepsproces is vooral nuttig indien je collega's het proces ook hebben doorlopen; vooral dan kan synergie ontstaan door beter teamwerk en optimale inzet van talenten. Uitwisseling van inzichten binnen een organisatie of een team kan in een belangrijke mate bijdragen aan het sneller laten verlopen van moeilijke, vaak emotionele beslissingen. Ook het denken over organisatieontwikkelingen, strategie, doelgerichtheid en de manier van samenwerken komen in een ander licht te staan. Ieders talent kan op een veel betere manier worden aangewend. Maar ook bijv. ruzies worden op een andere manier of in een eerder stadium beslecht, met veel minder verspilling van energie.

## OVERTUIGENDE AANPAK - BEWEZEN RESULTAAT

De methode heeft zich in de praktijk bewezen. Honderden cursisten gingen je voor: mensen uit het grootbedrijf, uit de private en publieke sector, zowel uit profit als non-profit organisaties.

### Waarom?

*Om een versnelde ontwikkeling te realiseren: persoonlijk, in je functie en in de organisatie. Een proces dat de weg vrij maakt voor het ontwikkelen van visie en nieuwe inzichten. Maar ook voor het doorbreken van alle denkbare blokkades zoals: schijnbaar onoplosbare vraagstukken, ruzies, vastgelopen besluitvorming, stagnerende activiteiten, keuzes, persoonlijke barrières in de interactie met anderen, dienstverlening.*

### Het effect?

*In korte tijd word je je bewust van je eigen invloedssfeer op de omgeving, zowel verbaal als non-verbaal. Je geeft zelf meer sturing aan het communicatieproces en tegelijkertijd zal je merken dat je beter gebruik maakt van je cognitieve vaardigheden.*

### Hoe?

*Via een kort en intensief programma dat zichtbaar resultaat oplevert. Samengevat:*

## Aandachtsgebieden zijn:

- \*interpersoonlijke relaties binnen bedrijven en overheid \*
- \*re-integratie eerste spoor\*
- \*re-integratie tweede spoor\*
- \*burn-out\*
- \*voorkomen (werk)stress\*
- \*assessments\*
- \*training & coaching\*

Tijd	Methode	Procesonderdeel
1 dagdeel	1 op 1	Analyse
1 dagdeel	1 op 1	Bewustwording
1 dagdeel	1 op 1	Aanleren van Interventiemethode
2 dagdelen	1 op 1	Integratie en waarmaken nieuwe inzichten/ vaardigheden