

Omgaan met weerstanden

Binnen gedeeld leiderschap

4 mei 2018
Lieve Peeters



Omgaan met weerstand

- Bij veranderingen, maar ook binnen gedeeld leiderschap, kan je rekenen op een hoeveelheid weerstand
- In deze workshop gaan we kijken naar verschillende soorten weerstand, al dan niet verpakt. Gaat het om :
 - Iets niet kunnen
 - Niet willen of
 - Niet weten?
- We onderzoeken hoe we kunnen anticiperen en effectief kunnen omgaan met weerstanden.
- Kunnen we meer of anders communiceren? Ondersteunen? Betrekken?
- Hoe doen we dat concreet?

Voorbeelden van weerstand

- Met welke weerstand krijg je regelmatig te maken
- Omschrijf kort op post-it

Introductie oefening

- Kies een partner uit
- Ga per 2 staan
- Spreek af wie A is en wie B is
- Ga met je rug naar elkaar staan
- Lees 'stap 1' van je instructiefiche

- Stop wanneer het alarm afgaat

Wat is weerstand?

- Weerstand is een teken van energie
- Weerstand is het gevoel dat je krijgt, als je denkt dat je wensen of behoeften niet (goed) vervuld worden
- Met deze vorm van energie (weerstandsenergie) ga je remmen en haal je de beweging eruit. Je de-motiveert jezelf.
- Motief = beweeg-reden
- De-motief = stop-reden

Wanneer ging ik in de weerstand?

- Zoek een voorbeeld waar je ZELF in de weerstand ging
 - Wat voelde je?
 - Wat dacht je?
 - Hoe ben je er uit geraakt?
-
- Wissel kort uit per 2

Hoe uit weerstand zicht?

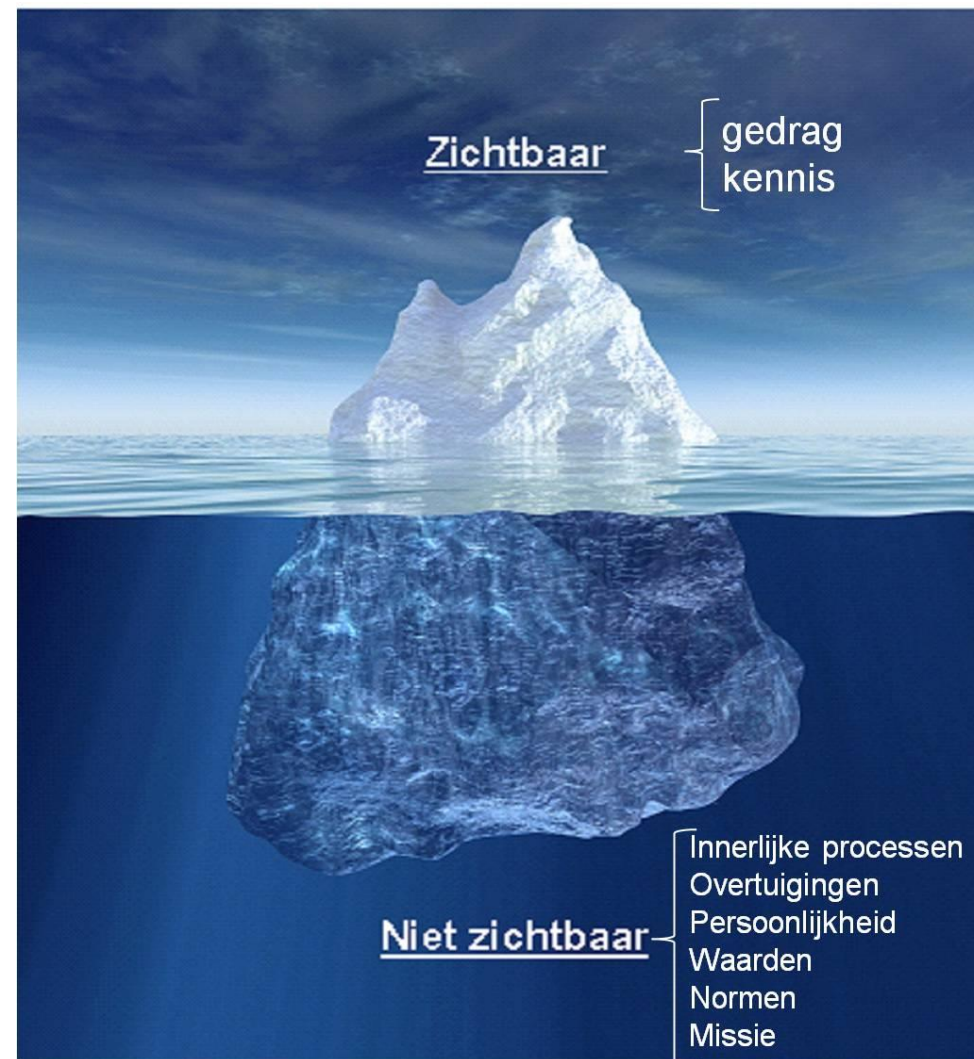
- **Rationalisatie** : het bedenken van 'rationele' argumenten om een situatie of beslissing te breken
- **Ontkenning** : vorm van verdringing die zo ver gaat dat het feitelijk bestaan van een bedreigende of vervelende situatie actief wordt tegengesproken of genegeerd.
- **Agressie** : buiten verhouding kwaad worden als het psychisch evenwicht wordt bedreigd
- **Vermijding** : het zoveel mogelijk ontlopen van situaties die bedreigend zijn
- **Projectie** : eigen gevoelens of problemen aan een ander toeschrijven
- **Diskwalificatie** : het verdacht maken van iets of vooral van iemand, om hem monddood en ongevaarlijk te maken.

12 manieren om positief te blokkeren

- Ik wil wel, maar wat bedoelen ze nu eigenlijk met 'resultaatgericht'?
- Ik wil wel, maar wat kan ik meer doen dan mijn werk goed doen.
- Ik wil wel, maar ze moeten dan eerst maar eens met een duidelijk beleid komen.
- Ik wil wel, maar dan moeten ze dit eerst beter onderzoeken.
- Ik wil wel, maar dan moeten ze ons eerst de middelen verschaffen.
- Ik wil wel, maar mijn collega's zijn nog niet zover.
- Ik wil wel, maar we hebben geen tijd.
- Ik wil wel, maar het ministerie.....
- Ik wil wel, maar de ICT....
- Ik wil wel, maar dan moeten ze mij eerst eens precies vertellen wat wij dan nu niet goed doen.
- Ik wil wel, maar we doen dit eigenlijk al
- Ik wil wel, héél belangrijk!! Ik ben benieuwd!

Erken (oprecht) de emotie, confronteer op inhoud!

- Zichtbaar gedrag komt voort uit een klein deeltje ratio en een zeer groot deel emotie.
- Emoties zijn abstract, moeilijk rechtstreeks te herkennen. Ze veranderen voortdurend, worden door mensen verschillend beleefd en verschillend geuit.
- De grondslagen voor je emoties zitten diep vanbinnen. Ons gedrag en dus ons zakelijk en persoonlijk leven is er van doordrenkt.
- Het herkennen, erkennen en doorgronden van de juiste emoties is dus cruciaal en tegelijkertijd lastig.



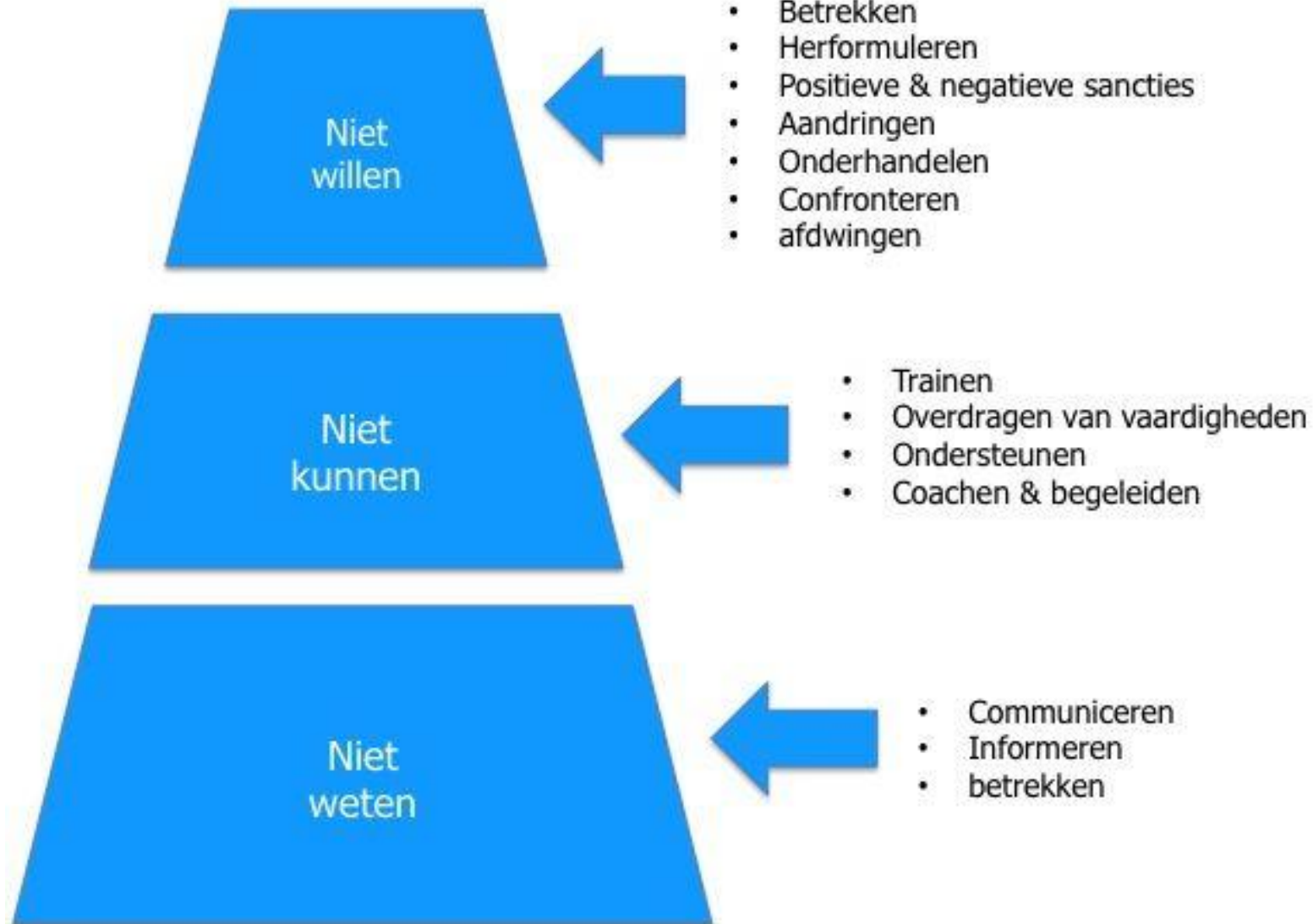
Valkuil

1. De neiging om inhoudelijk te reageren op weerstand (= emotie) is groot. Je wilt je opvatting duidelijk maken, dus je gaat er *inhoudelijk* op in.
 - Om van gedachten (inhoud) te kunnen wisselen moet er eerst contact zijn.
 - Door de ander oprecht te erkennen in zijn emotie, kan je gemakkelijker contact maken.
 - Door de behoefte aan erkenning te vervullen zal de ander eerder bereid zijn om met je over de inhoud te praten.
 - Dit werkt in het klein en in het groot.
2. De neiging om de weerstand *persoonlijk te nemen* is ook groot. Doe ik iets niet goed??
 - Neem de weerstand niet persoonlijk.
 - Het zegt meer over de ander dan over u
 - Blijf wel open voor feedback

Symptomen van weerstand en mogelijke reacties

zichtbaarheid	verborgen	<p>Vermijden Ontkennen Verschuielen</p> <p>Informereren Realiteit tonen Erbij betrekken</p>	<p>Ziekmelden Geruchten Sabotage</p> <p>Confronteren Bespreekbaar maken Onderzoeken</p>
	duidelijk	<p>Afstandelijkheid Ongeloof Cynisme</p> <p>Erbij betrekken Luisteren Overtuigen</p>	<p>Competitie Conflict Staking</p> <p>Bemiddelen Conflict hanteren Forceren</p>
		Laag	Hoog
ernst van de weerstand			

Niet alles is weerstand



Omgaan met weerstand in 3 stappen

1. Observeer weerstandgedrag en benoem het
 - Bv. Ik zie dat je het niet met me eens bent...
2. Neem tijd en analyseer het samen
 - Niet willen? Niet kunnen ? Niet weten?
3. Samen plan opmaken – wat is er nodig om verder te gaan? Om ons doel te bereiken?

Concreet

- Oefening per 3 :
- Met welke vorm van weerstand heb je te maken? Neem een concreet voorbeeld.
- Maak een analyse:
 - Welk gevoel zit er achter?
 - Is hier sprake van niet willen? Niet kunnen? Of niet weten?
- Wat zou een mogelijke aanpak zijn?