



CIRKEL VAN INVLOED

zo vergroot je jouw cirkel van
invloed

HOLLYWOOD

PRODUCTION _____

DIRECTOR _____

CAMERA _____

DATE

SCENE

TAKE

Hoe proactief ben jij?

Vergroot jouw cirkel van invloed met twee simpele oefeningen die je gelijk kunt uitvoeren. Een korte uitleg over de cirkel van invloed en de cirkel van betrokkenheid lees je in het blog [Positief denken en solliciteren. Lezen of nog even opfrissen?](#)

Reactief gedrag

Dit speelt zich vooral af in de cirkel van **betrokkenheid**. De zaken waarop je géén directe invloed hebt. Je stelt je afhankelijk op van omstandigheden. En ervaart waarschijnlijk veel stress. Want je verliest tijd en energie aan zaken waarop je géén invloed hebt. Dit taalgebruik komt je bekend voor:

1. Ja maar als...
2. Ik moet.
3. Ze snappen het niet.
4. Ik kan er niets aan doen.
5. Ik zie het wel.

Proactief gedrag

Je **kies** ervoor om jouw energie en tijd vooral te besteden aan zaken die binnen jouw cirkel van **invloed** liggen. Deze houding is erg positief voor je energieniveau en je mindset. Je voelt je niet afhankelijk van omstandigheden maar pakt de regie waar dat mogelijk is. Dit taalgebruik past bij jou:

1. Doe je dit, anders ...
2. Ik wil.
3. Ik licht het wel even toe.
4. Ik heb een ander idee.
5. Dit wil ik vandaag bereiken.

Oefening 1: Proactief of reactief?

Denk eens terug aan afgelopen week. In de afgelopen week heb je tijd en energie besteed aan verschillende zaken. En heb je geluisterd naar verschillende gedachten van jezelf. Al die gedachten en handelingen zijn in drie zaken onder te verdelen.

- Zaken waar je **géén invloed** op hebt. Zoals het weer, economie, politiek.
- Zaken waar je **indirecte invloed** op hebt. Zoals je gezondheid, erkenning van je leidinggevende, meningen van anderen.
- Zaken waar je **directe invloed** op hebt. Je gedrag, gedachten en handelingen.

Als je je concentreert op je werk alleen, ziet het er als volgt uit.

- **Zaken waar je géén invloed op hebt.** Zoals organisatie, visie en kaders. Infrastructuur, technische benodigdheden en facilitaire ondersteuning.
- **Zaken waar je indirecte invloed op hebt.** Zoals sfeer, waardering, ondersteuning, input, sparren, gezamenlijke doelen.
- **Zaken waar je directe invloed op hebt.** Zoals kennis, competenties, ervaring, deskundigheid, prioriteiten, planning, goed voor jezelf zorgen (fysiek en mentaal).

Tweede deel van de oefening

Categoriseer nu je gedachten en handelingen. Zet een kruisje in kolom G als ze te maken hebben met zaken waarop je **geen invloed** hebt. Een kruisje in kolom I als ze te maken hebben met zaken waarop je indirecte invloed hebt. Of een kruisje in kolom D als het iets betreft waarop je **directe invloed** hebt. Tel tot slot de kruisjes per kolom op. Is je score in kolom G het hoogst? Dan reageer je vooral reactief. Scoort kolom D hoog? Dan ben je proactief.

Oefening 2: cirkel van invloed vergroten

Kijk nog eens naar de eerste opdracht en dan vooral naar de zaken die in kolom G of I staan. Concentreer je nu op welke manier je je cirkel van invloed kunt vergroten. Begin met kleine zaken, dingen die binnen je bereik liggen. Voorbeeld: in plaats van chagrijnig te worden omdat het regent, neem je een paraplu mee. Zodat je van de regen geen last hebt.

Op welke manier kun je jouw cirkel van invloed vergroten?	
•	
•	
•	
•	
•	
Welk verschil zou dit maken?	
•	
•	
•	
•	
•	
Welke concrete actie kan je op basis van je bevindingen ondernemen in de komende week/maand?	
•	
•	
•	
•	
•	

Protip: Wil je voorkomen dat negatieve gedachten jouw cirkel van invloed verkleinen tijdens een sollicitatieproces? Kijk dan eens of de [online cursus Solliciteren met Plezier](#) iets voor jou is.

Verdiepingstip: Meer weten over de cirkel van betrokkenheid en de cirkel van invloed? Lees dan het boek [De 7 eigenschappen van effectief leiderschap van Stephen R. Covey](#).

Over Plezier in je Baan! | Agnes Mouws



Deze download word je aangeboden door [Agnes Mouws](#), eigenaar van [Plezier in je Baan!](#)

Ik ben een NOLOC gecertificeerd loopbaan professional en daarnaast een Oersterk gecertificeerd leefstijl coach.

In mijn praktijk Plezier in je Baan bied ik krachtige leef- en loopbaancoaching aan Young en Senior Professionals.

Mijn coachingstijl is zowel psychologisch als praktisch met een vleugje humor. Ik houd van positiviteit en het denken in mogelijkheden en dat zie je ook terug in mijn coaching.

Worstel je met het volgende:

- Wat zijn nu precies mijn drijfveren en talenten?
- Mijn huidige functie geeft geen (of teveel) uitdaging. En nu?
- Ik weet wel wat ik niet wil, maar niet wat ik wel wil.
- Ik zit naar vacatures te staren maar ik kom tot niets...
- Hoe vind ik die baan die precies bij me past?

Dan kan ik je verder helpen. En dat kan op verschillende manieren. Het meest effectief is natuurlijk een [persoonlijk coachtraject](#) waarbij je werkt aan je dromen, verlangens en het volgen van je missie.

Maar je kunt ook bij mij terecht voor:

- [Talent- en Motivatie Analyse](#)
- [Outplacement](#)
- [Online Training Solliciteren met Plezier](#)
- [Online Training Plezier in LinkedIn](#)

Meer weten?

Boek een [gratis persoonlijk adviesgesprek](#) en pak de regie over jouw loopbaan.

Dit helpt je ook verder:

Als je je aanmeldt voor mijn maandelijkse inspiratiemail ontvang je niet alleen maandelijks veel tips op het gebied van werken met plezier, je ontvangt bovendien als bonus het gratis e-book “Vind de baan die écht bij je past”. Met een praktisch 6-stappenplan.

[Aanmelden maandelijkse inspiratiemail](#)