

Leiding geven in tijden van crisis en chaos

Webinar 2/2

Wat brengt crisis teweeg?

- Alle voorspelbaarheid en houvast valt weg.
- Mensen, teams en de organisatie komen onder druk te staan waardoor er sprake is van veel meer lastige emoties zoals boosheid, frustratie, angst, onzekerheid, schaamte, ...
- Crisis brengt sowieso 'oud zeer' aan de oppervlakte.
- Dingen die 'fout' lopen leiden veel sneller tot negatieve vicieuze cirkels en activeren helaas nog meer emoties.
- Met de juiste (bege)leiding kan crisis ook verbindend werken, trots activeren ...

Toestand van de mensen

Werking van de organisatie

Gevarenzone

Een groot deel van de 'negatieve' emoties ontstaan niet door de crisis maar door hoe ermee omgegaan wordt ...

- De 'werking' van een organisatie onder druk leidt vaak tot nog meer negatieve emoties en triggert 'oud zeer'
- Dit leidt tot een chaotische werking van de organisatie.
- En activeert een vicieuze, negatieve cirkel die leidt tot blijvende schade.



Verbonden
Open
Geraard
Duaal-
Bewustzijn
Slow Belly
Breathing

STATE

CONTEXT

Afstandelijk
Gedissocieerd
Rigide
Getriggered
Verlamd/Freeze
Fight/Flight
Fast Chest
Breathing

EFFECTIEF

IMPACT

INEFFECTIEF

In het groen blijven, hoe?

- Voldoende rust, gezond eten, sporten, ontspanning, ...
- Weet dat onze psyche **teflon** is voor **positieve gedachten** en **velcro** voor **negatieve gedachten**.
- Bewaak je 'interne dialoog' ... daar komt stress uiteindelijk vandaan en daar steek je anderen mee aan.
- Emotieregulering o.a. via ademhaling.
- Haal mensen en groepen er even uit als ze in het rood zitten.
- Jouw state - als leider - is je meest belangrijke toegevoegde waarde. Net dat geeft houvast.

Zet een crisis-kader

- Alles komt onder druk te staan en dat leidt tot lastige emoties. Die zijn niet te vermijden. There is nothing wrong with you. Blijf ademen !!!
- Hou elkaar in het groen. Grijp in als iemand niet meer zelf uit het rood geraakt. Reik tijdig uit !!!
- Gebruik de voorziene kanalen om 'issues' te melden zodat jullie ze samen kunnen aanpakken of beheren. In de samenwerkingsstructuur zit de houvast die nu nodig is !!!
- De samenwerking, de verbondenheid vormt het immuunsysteem van de organisatie. Hou dit weefsel in de gaten en draag er samen zorg voor !!!
- Iedereen kan een **rode vlag** opsteken !!!
- You're only human ... **SUPERMAN** zal jullie niet komen helpen !!!

Het zal een marathon zijn, geen sprint.

Bedankt, take care en reik uit.

Philippe Bailleur

www.coachingforheroes.be



**Coaching
for Heroes**

SUPPORT OUR COMMUNITY