

Onze 7 inspirerende tips om te vertrotsen

De kracht van vertrotsen

Trots brengt je de nodige steun, zelfvertrouwen en weerbaarheid. Op professioneel vlak zorgt trots voor een sterke verbondenheid, betrokkenheid en identiteit. Dit komt het werkplezier en de productiviteit ten goede én je trekt er de juiste klanten en medewerkers mee aan. Bij Trotsmakers helpen we je om te vertrotsen en bewuster te kijken naar wat er is in plaats van te focussen op wat er (nog) niet is.

Met onze inspirerende tips kan je alvast zelf aan de slag.

1. Trots zit in jou

Denk eens terug aan enkele momenten waarop je je trots voelde, ook al was dat maar een klein beetje. Doelen die je hebt bereikt, successen die je hebt behaald of iets dat je overwonnen hebt. Welke talenten, vaardigheden of eigenschappen heb je toen ingezet? Schrijf deze neer en gebruik letterlijk de woorden 'Ik ben trots op mezelf omdat ik ...'.

Resultaat?

- a) Door de woorden 'Ik ben trots op mezelf omdat ik ...' te gebruiken, activeer je het trotsgevoel trots dat in je zit. Bovendien opent trots je hart.
- b) Iets neerschrijven heeft een diepere kracht dan er enkel over te denken. Schrijven maakt ruimte voor nieuwe inzichten en opent deuren waarachter ongekende mogelijkheden verborgen liggen.

2. "Doe maar gewoon"

Trots kan ook ervaren worden als hoogmoed. 'Doe maar gewoon!', klinkt je vast bekend in de oren. Trots is echter een krachtige sleutel naar groei, geeft een boost en doet floreren. Als je het moeilijk vindt om trots te ervaren, probeer dan misschien eens om trots te combineren met een vleugje bescheidenheid: 'Ik ben trots, en ook bescheiden'.

Resultaat? De connotatie van trots met hoogmoed, ego of arrogantie zal wegebben en je zal trots steeds meer kunnen toelaten zonder dat je daardoor arroganter wordt. Het zal eerder je authenticiteit en zelfvertrouwen ten goede komen.

3

Doelen stellen en verantwoordelijkheid ervaren

Iedereen weet dat doelen stellen, je helpt om richting te geven. Door kleinere doelen te stellen, vergroot je de kans op succes en dus ook op een trots gevoel. Dat werkt trouwens ook met beslissingen zo. Uit onderzoek blijkt dat satisficers (mensen die beslissen zodra iets aan hun criteria voldoet) veel gelukkiger zijn dan maximizers (mensen die zoeken naar de perfecte oplossing). Door je criteria en doelen helder te stellen, is het duidelijker of je ze hebt gehaald en er dus reden is voor trots. Anders mis je het meetpunt. En dan geef je je innerlijke perfectionist veel te veel speelruimte.

Doe je dat ook voor jezelf? Probeer het maar eens.

Stel dagelijks kleine persoonlijke doelen waar je energie van krijgt, die je motiveren of waar je blij van wordt. Door kleinere doelen te stellen, vergroot je de kans op succes en dus ook op een trots gevoel. Maak je doelen concreet en helder zodat je makkelijker kan bepalen of je ze hebt gehaald en er dus reden is voor trots. Neem op het einde van de dag (of week) je doelstellingen er terug bij en wees trots op de verwezenlijkingen van de dag (of week). Veelal ontdek je nog andere elementen waar je dan trots op bent.

Resultaat? Je doelen behalen creëert voldoening, impliceert verantwoordelijkheid, het geeft energie én je hebt meer kans om jezelf trots te gunnen.

4

Bewustwording en aandacht

De krachtigste manier om trots te activeren is door bewustwording en aandacht. Integreer trots in je dagelijkse routine. Schenk bij dagdagelijkse activiteiten meer aandacht aan waar je trots voor bent. Denken doe je toch. Je kan dan beter focussen op gedachten die je ondersteunen en energie geven. De beste manier om trots te voelen is in lichaam en geest. Neem daarbij 3 seconden de tijd en voel de trots. Trots heeft impact op je hersenen en verandert de perceptie naar jezelf en jouw omgeving.

Resultaat? Een blijer gevoel, meer focus op wat je goed doet, je voelt je steeds krachtiger. Bovendien heeft het een positief effect op je stressgevoel, het geeft rust en ontspanning.

5

Trots en zelfvertrouwen

Trots is een belangrijk aspect van zelfvertrouwen dat je gedurende je kinderjaren ontwikkelt.

Eigenlijk kun je het zien als een uiting van zelfliefde en eigenwaarde. Trots zijn is een soort blijdschap, een gevoel van tevredenheid met jezelf. Met wat je hebt gedaan of bereikt, met wie of hoe je bent. Want je mag natuurlijk ook gewoon trots zijn op dingen waar je niets voor hoefde te doen, die je gewoon cadeau kreeg. Bijvoorbeeld: je talenknobbel, je talent om zaken goed in te schatten, je strategisch inzicht, je creativiteit, je empathie etc.

Resultaat? Je zal jezelf steeds meer accepteren zoals je bent, minder zelfkritisch en veel-eisend zijn. Trots zijn gewoon op wie je bent, werkt bevrijdend.

6. Delen is vermenigvuldigen

Uit je trots meer naar anderen. Als je je trots inhoudt, ebt het gevoel onmiddellijk weg, hoe sterk het ook is. Door trots uit te spreken, laat je anderen toe om zich ook trots te voelen en dat ook te uiten. Mensen zijn vaak blij voor de ander als ze hun trots tonen. Trots uiten heeft impact op jouw relaties en samenwerkingen. Geef het voorbeeld maar eens. Zo kunnen jouw collega's als trotse collega's ook het positieve gevoel van trots als een olievlek door de organisatie helpen verspreiden.

Resultaat? Meer motivatie, een leukere sfeer, een positievere cultuur. Met als kers op de taart meer achting van anderen. Naar trotse teams wordt immers opgekeken, zijn erg inspirerend voor anderen.

Bonus tip

7. Beloon jezelf of je team meer

Creëer trots-momentjes met je team. Dat verbindt, verbetert de samenwerking en de collegialiteit. Bepaal voordien wat de beloning is als je je als team doelen stelt of successen behaalt. Het hoeft helemaal niet groot te zijn. Het gaat om het moment van aandacht voor trots en vieren.

Bij Trotsmakers hebben we een specifiek formule om momenten te vieren. Contacteer ons om te bekijken hoe we dit voor jouw organisatie kunnen inzetten.

Heb je zelf een leuke manier gevonden om te vertrotsen?
Laat het ons weten.

We verzamelen alle tips en delen deze graag via onze nieuwsbrief.

Een bijkomende vraag?

We staan voor je klaar. Bel of stuur een bericht.

Trotsmakers BV

d'Heldtlaan 34
2650 Edegem • België
+32 486 688 211

welkom@trotsmakers.com
trotsmakers.be