

Persoonlijk Leiderschap & mentale flexibiliteit

*Model 'Mentale flexibiliteit': Acceptance en Commitment Theorie: Jansen, Hayes e.a. 2012

Hier en nu

Bewust en oordeelvrij
aanwezig.
Mindfulness.

Aanvaarden

Open staan voor
alles wat zich in- en
extern aandient.
Staat 't gevecht.
Dit is een keuze
en is actief.

Je bent niet je gedachten

Je kunt naar je
denken kijken zonder
er naar te handelen.
Van versmelten naar
waarnemen.



Waarden als kompas

Wat doet er voor
jou echt toe?


Toegewijd handelen

Persoonlijk
Leiderschap gericht
op levenskunst.

Observeren van jezelf

Wat neem je waar als
je jezelf zo (dagdagelijks)
bezig ziet?

Reflectiemodel Mentale Ontwikkelingsfasen

Afhankelijkheid	Tegenafhankelijkheid	Onafhankelijkheid Pers. Leiderschap	Wederzijdse afhankelijkheid
			
Vluchten	Vechten	Acceptatie	Verbinding
Vermijden	Controle	Zelfsturing	Innerlijk kompas
Angst	Irritatie	Autonomie	Waardeoriëntatie