

## DE HULPTROEPEN

Als leider en als teamlid kun je soms het gevoel hebben er alleen voor te staan.

Of zelfs niet meer weten hoe je het moet gaan oplossen.

**Dit gevoel kan voor veel stress zorgen.**

Wat ertoe kan leiden dat jij daardoor minder goede keuzes maakt.

Het is daarom van belang om manieren voor jezelf te hebben wanneer jij het gevoel hebt er alleen voor te staan.

Misschien kom je er wel achter dat jouw gevoel helemaal niet klopt.



## WAT ZIJN HULPTROEPEN?

Hulptroepen zijn alle mogelijke opties die jou kunnen helpen en bestaan uit twee categorieën:

### *Interne hulptroepen en externe hulptroepen.*

Interne hulptroepen zijn vaardigheden, karaktereigenschappen of kennis die jij in jezelf hebt.

Externe hulptroepen zijn alle mensen, kennis of kwaliteiten die jij zelf niet hebt.

Maar jou wel kunnen helpen en verder helpen wanneer dat nodig is.

Dit kan ontzettend breed zijn.

**Het gaat erom dat het jou verder helpt.**



## VERSCHILLENDE CATEGORIEËN

Als het gaat om hulptroepen, dan zien we vaak de volgende categorieën voorbijkomen:

- **Vaardigheden:** Welke vaardigheden heb je al die jou met het specifieke onderwerp kunnen helpen?
- **Kennis:** Welke kennis heb je als die jou met het specifieke onderwerp kan helpen?
- **Mensen:** Welke mensen uit jouw omgeving kunnen jou met dit specifieke onderwerp helpen?
- **Opleidingen:** Welke mogelijke opleidingen kan je doen om meer te leren over een specifiek onderwerp?
- **Kwaliteiten:** Welke persoonlijke kwaliteiten heb je die jou kunnen helpen (karaktereigenschappen)



## WANNEER IN TE ZETTEN?

De inzet van hulptroepen categoriseren wij in twee delen:

- *Periodieke hulptroepen*
- *Probleem hulptroepen*

### PERIODIEKE HULPTROEPEN

De periodieke hulptroepen zijn de mensen, trainingen en gewoontes die jou over een langere periode helpen bij het behalen van je doelen.

### PROBLEEM HULPTROEPEN

De probleem hulptroepen helpen jou bij een concreet probleem en kun je ad hoc inzetten.



## INTERNE VOORBEELDEN PERIODIEKE HULPTROEP

- ✓ Een gezonde **ochtendroutine**;
- ✓ **Vaardigheden** die je tot in de puntjes beheerst;
- ✓ Jouw **karaktoreigenschappen**, bijv: doorzettingsvermogen of creativiteit.

De periodieke interne hulptroepen zijn de acties die voor jou weinig moeite kosten, maar waar je veel profijt uit haalt.

Daarom geven ze je een basis aan zelfvertrouwen.

Lager in dit bestand vind je manieren om jouw interne hulpbronnen op een rijtje te zetten.



## EXTERNE VOORBEELDEN PERIODIEKE HULPTROEP

- ✓ **Manager** of **coach**;
- ✓ **Training** die je volgt;
- ✓ Collega's of vrienden die **complementair** aan jou zijn.

De externe periodieke hulptroupen kunnen je juist onzeker maken.

Dit omdat zij iets kunnen wat jij (nog) niet zelf kan.

Daarom is het essentieel ze periodiek in te zetten zodat jij van ze kan leren.

Dit laatste is essentieel.

Anders word je afhankelijk van je hulptroupen.



## EXTERNE HULPTROEPEN INZETTEN

Zoals gezegd: hulptroepen kunnen ontzettend breed zijn.

Wel zijn de hulptroepen afhankelijk van de context:

*In welke situatie zit je? Wat is je vraag?*

Belangrijk in het omschrijven van de context is dat je een onderscheid maakt.

Tussen jouw **gevoel**.

Jouw **aannames** (*jouw binnenwereld*).

De **feitelijke** situatie (*de buitenwereld*).



## DE CONTEXT IN KAART KRIJGEN

Mocht je nu voor een uitdagende situatie staan of gewoon door de bomen het bos niet meer zien, dan kun je de volgende stappen nemen om te bedenken wie jou kan helpen.

### **Wat is de feitelijke situatie waar je tegenaan loopt?**

*Waar loop je tegenaan?*

*Wat zijn de betrokken partijen?*

*Welke acties heb je al gedaan?*

### **Welke aannames doe jij hierbij?**

*Wat houd je tegen om verder te komen?*

*Wat is er volgens jou nodig om verder te komen?*

### **Welk gevoel geeft dit je?**

*Waar komt dit gevoel vandaan?*

*Welk gevoel geeft het je als je dit allemaal 'overwint'?*

### **Wat mis ik en wie kan me daarbij helpen?**

Wanneer je de context weet en duidelijk hebt wat je mist (of nodig hebt) is het meestal vrij gemakkelijk om al een aantal hulptroepen te noemen.





## HULPTROEPEN CREËREN

Bij het creëren van (externe) hulptroepen is het van belang dat je dit met elkaar hebt afgesproken en duidelijke afspraken maakt. Wanneer iemand je helpt, wanneer niet en welke voorbereiding jij moet treffen voordat je om hulp gaat vragen.

## HET GEVAAR VAN DE HULPTROEPEN

Het hebben van hulptroepen is essentieel om jezelf verder te brengen wanneer je vastloopt.

### **Er zit echter een gevaar in het hebben van de hulptroepen.**

En dat is wanneer er geen verantwoordelijkheid wordt genomen of de risico's klein zijn en de hulptroepen worden gebruikt uit gemakzucht of angst om te falen.

Als hulptroep wil je daarom goede afspraken maken wanneer je niet helpt. Want juist wanneer iemand zelf op zijn of haar bek gaat, zijn de lessen het grootst.

Daarvoor hebben we een schema gemaakt om dit te voorkomen.



## VOOR LEIDINGGEVENDE

De onderstaande oefening kun je voor jezelf invullen om zo een beeld te krijgen wie jou in bepaalde situaties kan helpen.

Zoals jouw manager, investeerders, een coach of misschien wel je teamleden.

### Vergeet niet dat zij jou ook kunnen helpen.

Daarnaast is deze oefening zeer geschikt om het met je teamleden te bespreken wanneer zij jou kunnen inschakelen als hulptroep.



## HULPTROEPEN CREËREN

WIE?	WAARMEE?	WANNEER?	VOORBEREIDING	WANNEER NIET?
Dennis	Closen van deals	Bij advies hoe grote deals te closen	3 ideeën uitwerken en bespreken	Moeilijke klanten, maar kleine deals
Bank	Financiële moeilijkheden	Wanneer ik door pech in financiële problemen kom of bij investeringen.	Financieel overzicht van uitgaven, uitleg en een plan hoe ik het ga terugbetalen.	Als we niet een duidelijk genoeg plan hebben hoe we met dit geld, geld gaan verdienen.

**Wie** - Maak een lijstje van wat mensen die je kent

**Waarmee** - Waar kunnen zij je mee helpen?

**Wanneer** - Wanneer heb je die hulp nodig?

**Voorbereiding** - Voordat je hun hulp vraagt, wat moet je dan voorbereid hebben?

**Wanneer niet** - Wanneer mag je hun hulp niet inzetten?

## EXTERNE HULPTROEPEN

**Welke mensen, netwerken of clubs ken je die voor jou een hulptroop kunnen zijn?**

- 
- 
- 

**Welke mensen, netwerken of clubs kun je leren kennen die voor jou een hulptroop kunnen zijn?**

- 
- 
- 



## **INTERNE HULPTROEPEN**

De volgende vragen helpen je een beeld te krijgen van welke interne hulptroepen jij hebt.

Uiteraard heb je meer dan twee punten. We dagen je dan ook uit er zoveel mogelijk te bedenken.

**Wat kan jij allemaal?**

- 
- 

**Welke vaardigheden gaan jou makkelijk af?**

- 
- 

**Welke interne hulptroepen kan jij ontwikkelen door er hard of lang voor te leren?**

- 
- 

**Welke ervaringen, herinneringen en verhalen van jezelf heb jij als interne hulptroep?**

- 
- 

**Als jouw zelfvertrouwen 10x groter was, welke interne hulptroep zou je dan bezitten?**

- 
- 

**Welke gewoontes heb jij waar je op kunt terugvallen?**

- 
- 



## **AFSLUITEN**

Bespreek met je teamlid wat die heeft opgeschreven, zodat je als leider op de hoogte bent en je jouw teamlid nog verder kunt helpen.

