

# QUICKSCAN

Ontdek hoe je effectief en ontspannen en projecten leidt



Zo wordt projecten leiden weer leuk!

Ilia Diepbrink  
Coach voor Projectprofessionals



## Inleiding

Dankzij mijn jarenlange projectervaring én expertise als Mental Coach, kon ik meer dan 100 klanten succesvol begeleiden. Hierdoor weet ik precies met welke uitdagingen jij te maken hebt in de dynamische projectenwereld.

En ja, óók jij kunt die uitdagingen overwinnen, zodat je ontspannen en met plezier projecten leidt.

Zoals [Katja](#) zegt: 'Ilia begrijpt de problematiek goed, waarmee wij als projectleider mee te maken krijgen.'

Speciaal voor Projectprofessionals, heb ik deze QuickScan ontwikkeld, waarmee je snel zicht krijgt op waar jouw kansen en uitdagingen liggen. Én op welke thema's je nog kunt groeien in je vak.

De praktische tips helpen je om meer zelfvertrouwen te krijgen, zodat projecten leiden weer leuk wordt en je weer tijd hebt om te genieten van de mooie dingen in het leven!

Dat relaxte gevoel gun ik jou!

Direct doorpakken? [Plan hier](#) je vrijblijvend en gratis InspiratieSessie

Warme groet,



**Ilia Diepbrink**  
*Coach voor Projectprofessionals*

# Van Grenzeloos naar Begrenzen

---

## 1.

In projecten trekt iedereen aan je. De opdrachtgever, je projectteam, leveranciers. En soms is er ook 'tegenwind' van stakeholders. Je wilt niemand teleurstellen en vindt dat jij alles moet oplossen, omdat dat nu eenmaal bij je werk hoort. Maar is dat wel echt zo? Hoort echt alles wat je doet bij jouw werk? Wie heeft die norm gezet?

Inderdaad, dat ben jij zelf. Jij hebt die keuze gemaakt om het beste van jezelf te willen laten zien, zodat je gewaardeerd wordt door de ander.

De waardering die jou de erkenning oplevert, waar je diep van binnen behoefte aan hebt.

### Scan:

Stel jezelf eens de vraag van wie jij die erkenning nodig hebt?

Waarom is dat zo belangrijk voor je? Wat brengt jou die erkenning?

### Tip

Het is echt niet nodig van een ander te moeten horen dat je het goed doet.

Geef tijdig aan dat je iets niet kunt. Dat je iets niet wilt doen, simpelweg omdat het niet jouw taak of verantwoordelijkheid is.

Kom je voor jezelf op, zo laat je de ander weten wat jouw grenzen zijn.

**Pas als je goed voor jezelf zorgt, kun je ook goed voor anderen zorgen.**



## Van Grenzeloos naar Begrenzen

---

### 2.

Door automatisch altijd maar de behoeftes van anderen voorrang te geven op die van jou, put je jezelf uit. De mensen in jouw project weten inmiddels niet beter dan dat jij altijd voor ze klaar staat. Dus van hen kun je niet anders verwachten.

Je zult het echt zelf moeten aanpakken. Als mensen een beroep op jou doen, onderzoek dan eerst hoe urgent de hulpvraag is. Ik vraag altijd: 'vloeit er bloed of is er brand?'

#### Scan:

Stel jij wel eens kritische vragen om te onderzoeken wat er echt aan de hand is?  
Hoe vaak komt het voor, dat anderen echt alleen jou en persé nu nodig hebben?

#### Tip:

Stel vragen zonder oordeel. Stel vragen om te onderzoeken of er een alternatief is.  
En ga niet direct zelf oplossingen bedenken. Stimuleer de hulpvrager om zelf ook na te denken over een alternatieve oplossing.

**De wereld heeft lieve mensen nodig,  
maar laat anderen geen misbruik maken van jouw goedheid.**



## Van Perfect naar Imperfect

---

### 3.

Ik ben nu eenmaal perfectionistisch' hoor ik vaak van mijn klanten. De valkuil van perfectionisten is dat je je verantwoordelijk voelt voor het werk en gedrag van anderen. Je vertrouwt er niet op dat zij het doen zoals jij vindt dat het hoort. Dus pak jij het maar weer op. Pfff, zo vermoeiend!

En het kan echt anders, ook bij jou.

#### Scan:

Wat en wanneer vindt jij dat jij degene bent die dit moet doen?

Bij welke type mens ervaar je dit? In welke situaties?

Wat houdt jou tegen om iets uit handen te geven?

#### Tip:

Begin met iets kleins uit handen te geven.

Laat je verrassen en kijk eens wat er gebeurt als jij niet alles oppakt. Steek eens een keer niet als eerste je hand op als er in je project iets extra's gevraagd wordt.

Op die manier geef je ook anderen ruimte en bied je hen kansen.

**En doe eens gek: vertel het als je iets niet kunt of iets verkeerd doet.**



## Van Perfect naar Imperfect

---

### 4.

Zeg eens eerlijk: Jouw perfectionisme levert je toch niet veel meer op dan een hoop stress en slurpt je energie op.? De mensen in je project worden gek van je, omdat het nooit goed genoeg is. En eigenlijk ben je continue in gevecht met jezelf, steeds weer op zoek naar hoe het beter kan.

#### Scan:

Wanneer heb jij voor het laatst uitgesproken dat je ergens onzeker over bent?  
Dat je twijfelde of je het wel goed deed? Of niet wist hoe je iets moest aanpakken?

#### Tip

Sta jezelf eens toe flink de plank mis te slaan, om te falen.

Het is even wennen maar door te relativeren kun je er waarschijnlijk zelfs om lachen.

Je zult merken dat de mensen om je heen je graag willen helpen.

Je mag er best op vertrouwen dat mensen je nemen zoals je bent.

Je doet immers alles met de beste intenties, dus dat kan nooit verkeerd zijn.

**Gun jezelf de rust door niet alles perfect te hoeven doen.**



## Kwetsbaar = Krachtig

---

### 5.

De projectenwereld is hectisch en het lijkt wel alsof je altijd 'aan staat'. Zoals Sarah zei: *'Er is altijd wel iets waar ik me druk over maak'*. In het huidige technologische tijdperk doen we veel met ons hoofd en raken we steeds meer van ons hart verwijderd.

#### Scan:

Is het bij jou ook zo druk in je hoofd?

Ervaar je een rusteloos gevoel door al die stemmetjes in je hoofd?

Geef jij voldoende aandacht aan jouw gevoel, jouw interne raadgever? Of neger liever je wat je lijf je te vertellen heeft. Vraag jezelf af wat nou precies het ergste is dat er kan gebeuren als je zegt tot hier en niet verder?

#### Tip:

Laat eens wat vaker zien wat je echt voelt. Spreek uit wat een situatie met je doet.

Zo laat je de ander zien wat het effect op jou is van zijn/haar handelen.

Dat vraagt om lef en dat is pas krachtig!

Hoe gek het misschien ook klinkt creëer je zoveel ruimte júist door je kwetsbaar op te stellen. Die ruimte geeft je de kracht om zonder angst jouw grenzen aan te geven.

*'Als je kwetsbaar bent, zien mensen ook je kracht.'*

*Als je louter kracht uitstraal, bouw je een muur om je heen'*

- Buddha



## Kwetsbaar = Krachtig

---

### 6.

Sterk zijn, laten zien dat je het allemaal wel aan kan. Zoals Anouk zei: *'Onbewust ben ik altijd bang dat ik door de mand val.'* Altijd op je tenen lopen is doodvermoeiend en leidt tot chronische stress met alle gevolgen van dien...

Ergens in jouw jonge leven heb je onbewust besloten dat je niet zwak mag zijn. *'Wat zullen ze anders wel van me denken?'* Gedrag wat je hebt ontwikkeld om je in moeilijke situaties staande te houden. Patronen die jou ooit goed hebben geholpen maar nu niet meer. Sterker nog, je hebt er nu last van.

#### Scan:

Welke gebeurtenis in jouw leven heeft tot dat innerlijke besluit geleid heeft.

Hoe behulpzaam is dat besluit nu nog in jouw leven en in je werk als Projectprofessional?

Wat is je winst om vast te blijven houden aan dat besluit van vroeger?

#### Tip

Verken welk nieuw besluit je nu zou kunnen nemen, zodat je weer ontspannen en vol zelfvertrouwen naar je werk gaat. En je weer geniet van de mooie dingen van het leven.

**Jouw levensverhaal is er al. En jij hebt de keuze om jouw script te veranderen, voor de rest van je leven.**





## Vier je successen!

---

### 7.

De inzichten uit deze QuickScan laten je zien waar jij kunt groeien als het gaat om leiderschap. Je gaat voorzichtig het een en ander uitproberen. Je boekt steeds meer successen. Soms ongemerkt, maar vertrouw op jezelf en gun jezelf tijd.

#### Tip

Schrijf elke dag je nieuwe ervaring op. Wanneer je iets anders hebt gedaan dan je gewend was. Wat was de situatie? Wat deed je anders dan je gewend was? Wat was het effect van dit nieuwe gedrag? Het effect bij jou én bij de ander.

Hoe groot of hoe klein jouw succes ook was, want je hebt iets anders gedaan dan dat je altijd deed. Schrijf dit succes op, ga voor de spiegel staan en geef jezelf een compliment!

**Als je doet wat je altijd deed, dan krijg je wat je altijd kreeg.**



**Nieuwsgierig naar the next step? Lees snel verder...**

## Next step...

Veel Projectprofessionals hebben teveel stress en te weinig werkplezier.

Pijnlijk, want het kan echt anders!

Ook jij kunt ontspannen en vol zelfvertrouwen plezier hebben in je werk én genieten van de mooie dingen in het leven.

Je hebt door de QuickScan gezien waar jij uiteindelijk wilt komen en waar jouw uitdagingen zitten om dat doel te bereiken. Waar liggen jouw belangrijkste kansen? STERK naar je WERK begeleidt je naar die duurzame transformatie.

Plan een persoonlijk gesprek in waarin we samen verkennen waar 'm bij jou de schoen wringt en wat voor jou de beste oplossing is. Na dit gesprek weet je waar je nu staat en waar je kunt komen. Plus een concrete aanpak om je doel te bereiken.

Plan direct je gratis en vrijblijvende gesprek in met Ilia via deze link:

<https://sterknaarjewerk.nl/inspiratiesessie/>



*Niet iedereen heeft een coach nodig, maar iedereen kan er een gebruiken.*

Ilia Diepbrink

*Coach voor Projectprofessionals*