

Masterclass

# Omgaan met verandering

Niemand zit te wachten op veranderingen en toch zijn ze er. Het heeft invloed op je: het kan je somber maken of afwachtend. Veranderingen roepen doorgaans ook weerstand op. Hoe kun je hiermee omgaan?

In ieder veranderproces merk je op dat er iets gebeurt, maar je krijgt er niet altijd grip op. Het proces loopt eigenlijk altijd in bepaalde stappen en het is prettig om die stappen te kennen. We zijn van mening dat er in weerstand ook waardevolle informatie schuilgaat: wat wil er nu eigenlijk gezegd worden? Wat mag er in een verandering niet verloren gaan? En welke keuzes moeten er zorgvuldig gemaakt worden om te zorgen dat de verandering een blijvend resultaat geeft?

## Wat levert het je op?

- ▶ Je krijgt inzicht in het veranderproces en leer je de meerwaarde van weerstand.
- ▶ Je weet hoe je weerstand kunt herkennen en erkennen.
- ▶ Je leert weerstand om te zetten naar helpende informatie.

## Wat gaan we doen?



“

**Ik begrijp nu waar mijn weerstand vandaan komt.**

”

**Rob, oud deelnemer**