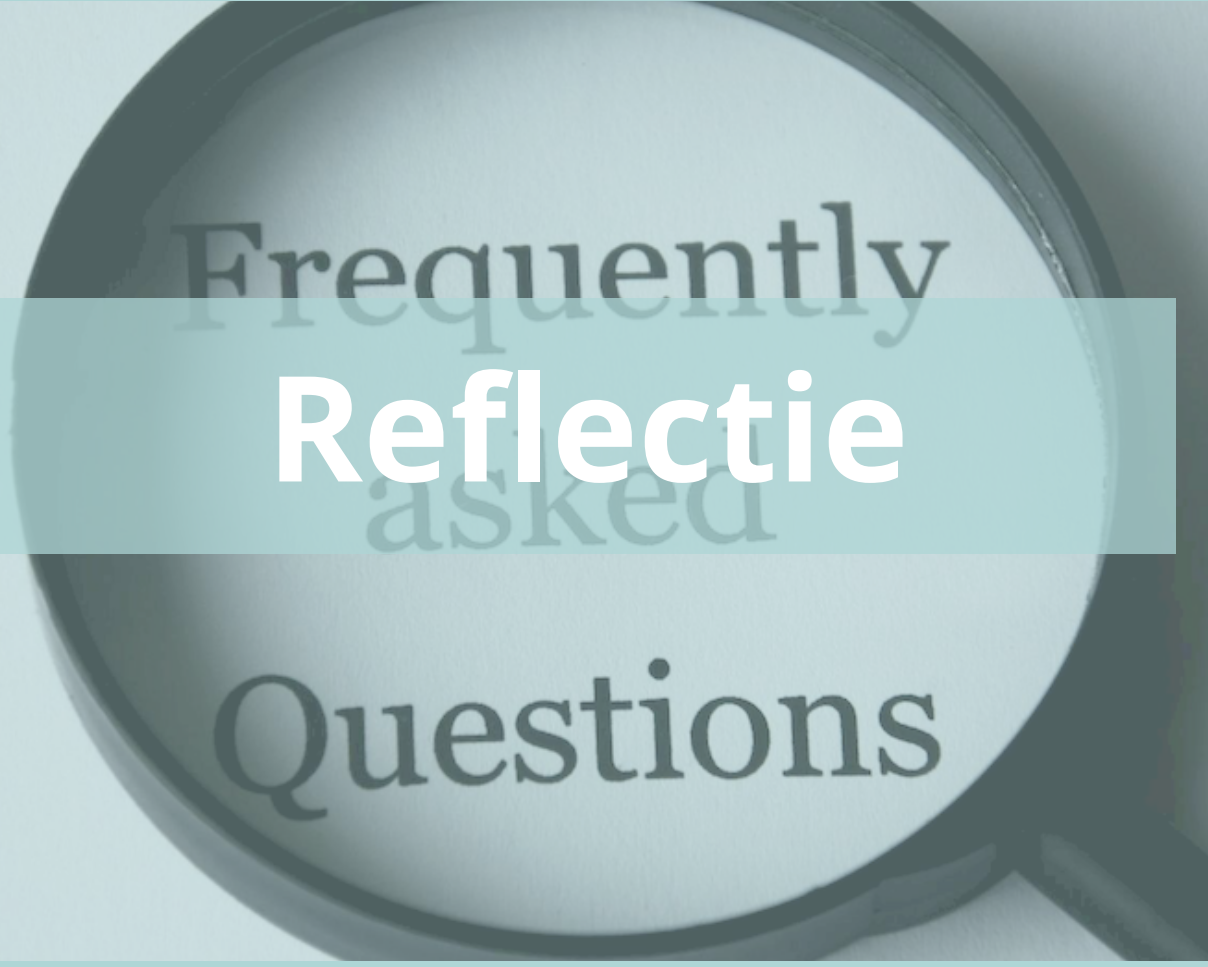


Focus Forward

Module 6

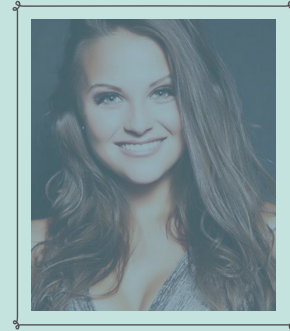
A magnifying glass with a dark frame is positioned over a light-colored surface. The lens of the magnifying glass is focused on the text 'Frequently asked Questions', which is written in a dark, serif font. The word 'Frequently' is at the top, 'asked' is in the middle, and 'Questions' is at the bottom. A semi-transparent teal rectangular box is overlaid on the word 'Reflectie', which is centered between the words 'Frequently' and 'Questions'.

Frequently
Reflectie
asked
Questions



SARAHDEGROOF

Welkom!



Intro

Veel ondernemers zie ik vaak mooie en ambitieuze doelen opstellen. En dat is goed. Maar als je niet reflecteert, heb je daar eigenlijk vrij weinig aan.

Sta jij weleens stil bij vragen zoals:

- Is het wel belangrijk genoeg?
- Wat maakt dat ik achter de feiten aan loop?
- Waarom gaan mijn cijfers naar beneden?
- Via welke weg komen klanten tot bij mij?
- Hoe komt het dat ik mijn doelen of taken niet kan afvinken zoals op de planning stond?
- Focus ik me wel op de juiste taken?
- Is er een reden waarom ik bepaalde taken dag na dag uitstel?
- Misschien ben ik bang om te falen of ben ik zenuwachtig of...?

Intro

Als je dag na dag hetzelfde doet zonder hier eens goed over na te denken en je steeds een veilige, bekende route kiest, dan 'faal' je sowieso.

Ik had vroeger vaak het gevoel dat tijd echt voorbij vloog! Herken je dat gevoel?

Het is daarom erg belangrijk dat we bewust de tijd nemen om te reflecteren. Zo kunnen we een vervolgens met een juiste focus en bewuste structuur ervoor zorgen dat we de komende weken en maanden van het jaar dit succesvol doen.

Hoog tijd dus om te kijken naar hoe je dit snel in je dagelijks leven kan integreren maar bovenal ook kunt evalueren en jezelf blijven verbeteren.



Wat is een reflectie?

Het zelfstandig naamwoord "reflectie" komt van het Latijnse " reflexio " wat "terugbuigen", "teruggooien" of "**reflecteren**" betekent .

Meestal komen we de term in de zakenwereld tegen als een term om na te denken over een bepaald probleem, een onderwerp of concrete ervaringen.

Er zijn veel verschillende definities van reflectie. Maar mijn doel is dat je zelf leert terug te kijken op eigen ervaringen en cijfers om daarvan te kunnen leren.

Het is een belangrijke competentie die je moet toepassen om je bedrijf succesvol te kunnen laten groeien.

Onze rituelen parfumeren onze dagdagelijkse gewoontes en als we dan op een juiste en bewuste manier hiermee omgaan, zorgen deze gewoontes dat je dat doet wat je echt wilt.

Door deze rituelen een plek te geven in je dagelijkse doen zoals bij module 5, ontwikkel je een persoonlijk plan volledig op maat van je eigen noden en behoeftes. Hier kan je dan Day by Day aan werken!

Maar om blijvende succesvolle resultaten te bereiken moet je je planning ook evalueren en de resultaten bekijken.

Geloof me het is DE manier om rust en tegelijkertijd ook succes te hebben.

We willen tenslotte van dit jaar ons meest succesvolle jaar tot nu toe maken. Of niet?

Dat is wat ik met dit programma alleszins wil bereiken. Dat jij succesvolle resultaten behaald en deze ook blijft behouden.

Jammer genoeg is dit een belangrijk deel dat dikwijls wordt vergeten.



Vormen van reflectie

Drie vormen van reflectie:

1. Reflecteren op persoonlijk functioneren.

Daarbij sta je vooral stil bij wie jij bent, wat je motivatie en je doelen zijn. Deze vorm van reflectie kan je helpen bij je persoonlijkheidsontwikkeling.

2. Reflecteren op beroepsmatig handelen.

Deze vorm van reflecteren richt zich vooral op het methodisch handelen. Je kunt zo onderzoeken wat het effect is van de methoden die jij inzet.

3. Reflecteren op persoonlijk beroepsmatig handelen in de maatschappelijke context.

Bij deze vorm van reflecteren kijk je ook naar de context van jouw functioneren en handelen. Hierbij vraag je je af wat het effect is op de omgeving, de maatschappij en in hoeverre jij hier verantwoordelijk voor bent.

Deze drie vormen van reflectie zijn niet altijd zo duidelijk van elkaar te onderscheiden; de ene hangt nauw samen met de andere. Het draait bij reflectie in ieder geval altijd om jou en het verbeteren van jezelf en jouw onderneming.

Een reflectie is in alle opzichten nuttig. Het voorkomt dat je in de situatie terechtkomt waar je dezelfde fouten maakt als voorheen en zorgt ervoor dat je ervan leert. Of je kan reflecteren op je eigen gedrag en jezelf verbeteren, of je denkt na over oplossingen om meer potentiële klanten te bereiken.

Je kan reflectie ook inzetten om je zelfkennis te vergroten, je vermogen te trainen, om beter en efficiënter beslissingen te nemen, gestructureerd en analytisch te leren denken,...



belangrijkste reflectie gebieden

Hier heb ik voor jou de opsommingen van de belangrijkste reflectie gebieden:

- Prestatie
- Learns
- Cijfers
- Planning
- Verkoopdoelen
- Marketing

Maak hieronder opdracht 1



Opdracht 1: Beantwoord de vragen

Beantwoord de vragen op de verschillende reflectie gebieden zo word je er bewust van wat en waarom er bepaalde dingen goed gaan of moeten veranderen.

Prestatie:

Wat werkt er goed? Hoe is het jaar tot nu toe voor jou verlopen? Wat zijn je 3 grootste prestaties in het laatste jaar geweest? Wat heb je gedaan om deze dingen te bereiken? Waarom zijn deze 3 successen jouw grootste prestaties? Schrijf de kern van de successen even op.



Opdracht 1: Beantwoord de vragen

Learns:

Wat werkt er niet goed? Het is ook belangrijk om stil te staan bij de dingen die niet liepen zoals gepland? Wat wilde je bereiken, maar heb je het niet gehaald? Waarom heb je het niet gehaald, wat hield je tegen? Wat werkt totaal niet? Wat kan ik beter doen? Waar kan ik beter mee stoppen? Wat waren je grootste teleurstellingen en/of uitdagingen?

Tip: Leer van resultaten uit het verleden en pas toe wat je hebt geleerd. Laat wat niet werkte achter je! En laat het dan los zoveel je kan.



Opdracht 1: Beantwoord de vragen

Ken je cijfers:

Hoe staat het met je bedrijf tot nu toe in cijfers? Hoe hoog was je omzet in de eerste helft en in de tweede helft van het laatste jaar? Hoe hoog waren je uitgaven in het laatste jaar? Waarom waren die uitgaven er? Zijn het weerkerende uitgaven? Wat was je winst in de eerste maand van het laatste jaar? En hoeveel in de tweede?

Tip: Een goede ondernemer kent en controleert zijn cijfers elke week! Het is belangrijk om een goed beeld te hebben van je money flow en al je cijfers..



Opdracht 1: Beantwoord de vragen

Planning:

We hebben een jaar- maand en weekplanning gemaakt, haal het er nu weer even bij en kijk of je de taken hebt kunnen voltooien. Het is belangrijk om wekelijks een vast check-in moment te hebben waarin je jezelf volgende vragen kunt beantwoorden: Wat ging er goed deze week? Welke uitdaging ben ik deze week tegen gekomen waar ik uit kan leren? Wat heb ik goed kunnen delegeren? Hoe kan ik mijn werk nog beter doen? Heb ik een fijne week achter de rug? Wat kan ik doen om mijn week nog aangenamer te maken?

Tip: vergeet ook niet elk kwartaal stil te staan bij je resultaten. Je kan reflecteren op je gestelde doelen, financiën, sales,.. Maar vooral ook je WIN's en SUCCESSEN.



Opdracht 1: Beantwoord de vragen

Verkoopdoelen:

Hoeveel verkopen wil je dit jaar genereren? Hoeveel klanten heb je nodig om je verkoopdoel te bereiken? Moet je daar structureel iets voor veranderen? Hoe staat het met de logistiek, met je personeel? Hoeveel nieuwe klanten heb ik er wekelijks bij? Hoeveel producten of services heb ik verkocht deze week?

Tip: Als je bv een online webshop hebt moet je de verschillende stappen meten van hoe de klant bij jou terecht komt tot de koop ratio. Wanneer je gedetailleerd gaat meten en je cijfers volgt ga je exact zien waar er plek is voor verbetering



Opdracht 1: Beantwoord de vragen

Marketing:

Waar wil je heen? Via welke kanalen? Hoeveel bezoekers, pagina downloads, fans, volgers of abonnees heb je vandaag? Wat zijn mijn belangrijkste kanalen (hoeveel volgers, fans of pagina downloads heb ik? Leunt dat aan bij mijn doel ?

Tip: Zorg dat je weet wat je de komende maanden nog wilt bereiken. Je kan ook een apart social media plan hiervoor opstellen.



Welke frequentie?

Hoe vaak je reflecteert, ligt natuurlijk bij jou. Voor sommigen is een dagelijkse, korte, reflectie zinvol, bij anderen zijn wekelijks reflecties meer dan nodig, bij andere is het genoeg dit 1 keer per maand in te plannen.

Het hangt er gewoonweg sterk vanaf in welk vakgebied jij zit en wat jou persoonlijk drijft. Jij zal dus voor jezelf moeten beslissen welke vragen je jezelf moet stellen en hoe vaak.

Persoonlijk stel ik mezelf mijn reflectievragen wekelijks en per kwartaal doe ik een uitgebreidere versie. Ik ben minder enthousiast over een dagelijkse reflectie omdat het dan veel te snel een routine bezigheid wordt die alleen maar snel wordt afgehandeld, in plaats van er echt genoeg tijd voor te nemen.

Als je weet in welke frequentie jij gaat reflecteren is het belangrijk om dit telkens te doen op een vaste dag en ook een vast tijdstip. Het helpt je om gedisciplineerd te blijven en dus succesvol te zijn.

Het zorgt ervoor dat je het niet vergeet, blijft doorzetten en je vooral aan jezelf werkt en voor jezelf zorgt. En dat is écht wel nodig in de chaos van het leven vol onverwachte gebeurtenissen en verplichtingen.

Creëer in deze fase je eigen rituelen om te analyseren, evalueren en te verbeteren waar nodig.

Reflectie is een continu ontwikkelingspad. Het kost je alleen maar 30 tot 60 min van je tijd en het brengt je ongelooflijk ver. Je planning en targets aanpassen en aanscherpen maakt deel uit van de reflectie.

Dit is de enige manier om jouw bedrijf stap voor stap te optimaliseren.



Reflecteren is een manier van leren

Door te reflecteren weet je wie je bent, wat je motiveert, wat je gemakkelijk aangaat en waar nog uitdagingen voor jou liggen.

Ga komende tijd goed terugkijken naar je dag - week – maand. Indien je merkt dat de dingen niet lopen zoals gepland kan je deze best meteen noteren.

Hierdoor ga je goed leren reflecteren en kan je zaken optimaliseren.

Let op dit is een proces. Hoe bewuster je de verschillende stappen gaat doen, hoe beter je jezelf zal leren kennen en begrijpen wat je moet doen om jezelf die nodige focus en structuur te bieden. Je moet er een routine van maken, die je vlot van de hand gaat.

Resultaat en succes heb je nodig om je zelfvertrouwen op te krikken en te geloven dat jij de kracht hebt om het te veranderen.

Jij hebt het heft in eigen handen. Ook door kleine veranderingen kan je grote resultaten neerzetten.

Door actie op een juiste manier te ondernemen, breng je dingen in beweging en creëer je een opwaartse spiraal, een positieve flow. Hoe meer je jezelf volledig kan inzetten op de juiste manier, hoe meer zin je krijgt om actie te ondernemen.

Alle begin is moeilijk maar het is belangrijk dat je de eerste stap zet. Zelfs als je er niet meteen het nut van inziet.

I know, reflecteren en aan je planning werken kost tijd. **But you've got to spend time to make time.** Je krijgt het dubbel en dwars terug wanneer je dit doet, trust me!

Bekijk daarom deze week eens extra goed wat tijdrovend is en wat je zou kunnen automatiseren.



Onze wilskracht is vergelijkbaar met een spier.

Ze wordt moe wanneer je ze te vaak gebruikt om zware beslissingen te nemen. Het is net zoals je voelt dat spieren in je armen moe worden wanneer je zware boodschappen moet tillen. Vandaar ook dat je wilskracht meestal op een laag pitje staat aan het einde van de dag.

Wanneer je een goede planning creëert, heb je minder wilskracht nodig om jezelf in beweging te zetten. Daarboven zie je je doelen voor ogen die je daadwerkelijk wilt bereiken. Goed plannen geeft je veel rust en overzicht. Het geeft je tijd voor wat jij belangrijk vindt.

Als je reflecteert zie je waar jouw planning, doelen en cijfers spaak lopen. Waar zijn jouw valkuilen? Waar zit je lek?

Je moet je bedrijf inrichten op groei voordat het er is. Je moet vooraf de tijd vrijmaken voordat je die tekort komt.

Zonder de juiste methodes en systemen kom je er niet. Dan blijf je altijd een slaaf van je agenda en to do lijst. En dat is nou juist net níét de bedoeling.



Automatiseringen

Je moet je bedrijf inrichten op groei voordat het er is. Je moet vooraf de tijd vrijmaken voordat je die tekort komt.

Zonder de juiste methodes en systemen kom je er niet. Dan blijf je altijd een slaaf van je agenda en to do lijst. En dat is nou juist net niét de bedoeling.

Kijk welke van je taken nog niet geautomatiseerd zijn, maar dat wel zouden kunnen worden. Het gaat erom dat je de taken die op dit moment handmatig worden gedaan eruit filtert, en vervolgens bekijkt welke geautomatiseerd kunnen worden bv. door middel van software.

Zorg ervoor dat je eerst de taken automatiseert die wat minder complex zijn. Complexere taken zijn namelijk moeilijker om te automatiseren, ook al zou zo'n automatisering op termijn meer impact kunnen hebben. Door te beginnen met de simpele taken kun je als bedrijf eerst wat ervaring opdoen met het automatiseren van bedrijfsprocessen.



Welke kennis/stappen mis je eventueel nog?



Tooltip

Natuurlijk heb ik ook een paar tooltips die je kan gebruiken.

Agenda/planner

Veel business agenda's hebben een uitgebreide reflectie pagina's. Ik zelf gebruik de Business agenda van **Dailygreatness**.

Het omvat alles wat je nodig hebt om in focus en structuur te behouden. Het begeleidt je bij het upgraden van je denken en het creëren van een slimme dagelijkse strategie om jouw jaarlijkse bedrijfsdoelen te behalen. Het heeft budget- en financiële werkbladen, dagelijkse mindset vragen, wekelijkse en driemaandelijke check-ins en een jaarlijkse evaluatie.

Klik op deze link om gebruik te maken van een 10% kortingscode op alle agenda's.

Evernote

Het zal je waarschijnlijk niet verbazen, maar vele beantwoorden de reflectievragen grotendeels in Evernote. Je kan eenvoudig sjablonen maken die je heel snel en effectief kan gebruiken.

Excel Checklist

Ik heb een online checklist gemaakt in excel. Je kan deze er elke maand of kwartaal bijnemen.

Klik hier om deze te bekijken.

Grid Diary

Grid Diary is een app waarmee je ook vragen kan voorprogrammeren en vervolgens comfortabel kunt beantwoorden op de iPhone of iPad. Deze tip las ik laatst in een blog. Eigen ervaring heb ik er niet mee.



Opdracht 3: Extra reflectie vragen

Navolgend geef ik je een reeks van voorbeelden voor de regelmatige reflectievragen. Ik stel voor dat je er een paar dagelijks, wekelijks en maandelijks kiest. Naargelang je dan ervaring en oefening met de vragen hebt kan je ze dan juist inplannen. Kies uit de volgende vragen en termineer ze.

1. Welke belangrijke beslissingen heb ik genomen?
2. Welke successen heb ik gehad en hoe zijn die tot stand gekomen?
3. Welke mislukkingen heb ik meegemaakt en hoe kwamen ze tot stand?
4. Welke doelen heb ik bereikt en hoe kwam dat tot stand?
5. Welke doelen heb ik niet behaald en hoe kwam dat tot stand?
6. Wat heb ik gedaan om doelen in de toekomst te bereiken?
7. Welke projecten heb ik voltooid?
8. Welke projecten lopen vertraging op en waarom doen ze het?
9. Welke projecten heb ik geannuleerd en waarom heb ik dat gedaan?
10. Wat heb ik van de vorige dag / week / maand geleerd?
11. Welke mijlpalen heb ik bereikt?
12. Aan welke gebeurtenissen herinner ik me vooral?
13. Welke momenten wil ik onthouden?
14. Met welke uitdaging werd ik geconfronteerd (mijn comfortzone verlaten)?
15. Welke angsten heb ik moeten overwinnen en hoe ben ik daarin geslaagd?
16. Welke droom heb ik vervuld?
17. Wat heb ik voor mijn gezondheid gedaan (voeding, sport ...)?
18. Wat heb ik met mijn gezin gedaan?
19. Wat heb ik met vrienden gedaan?
20. Wat wil ik in de toekomst absoluut vermijden?
21. Waar ben ik dankbaar voor?
22. Wie heb ik vreugde gebracht?
23. Aan wie heb ik mijn excuses aangeboden?
24. Waar zou je minder tijd aan moeten of willen besteden?





Opdracht 3: Extra reflectie vragen

Reflecteer over de toekomst

Vragen die gericht zijn op de toekomst (volgende dag, volgende week, volgende maand)

- 1 Waar zie ik mezelf in 5 jaar?
- 2 Welke belangrijke beslissingen wil ik nemen?
- 3 Welke doelen wil ik bereiken?
- 4 Welke mijlpalen wil ik bereiken?
- 5 Welke projecten wil ik afronden?
- 6 Wat wil/moet ik nog leren?
- 7 Welke trainingen heb ik gepland?
- 8 Welke uitdaging wil ik aangaan? (Verlaat je comfort zone)
- 9 Welke angst wil ik overwinnen?
- 10 Welke droom wil ik vervullen?
- 11 Wat wil ik voor mijn gezondheid doen?
- 12 Wat wil ik met mijn gezin doen?
- 13 Wat wil ik doen met vrienden?
- 14 Waar of aan wie wil ik speciale aandacht besteden?





OUTRO

Jij bepaalt je keuzes, die op hun beurt ervoor zorgen welke gewoonten je hebt. Met het verstrijken van de tijd zal het resultaat er zijn. Goede gewoonten zorgen voor goede resultaten.

Slechte gewoonten zorgen voor slechte resultaten.

Maak de juiste keuze...

Ja, het beantwoorden van de vragen kost tijd.

Maar deze tijd is goed geïnvesteerd, geloof me! Ik investeer liever 30-60 minuten per week om de vragen te beantwoorden dan misschien een paar uur, dagen of zelfs weken in de verkeerde richting te werken.

Zoek de juiste vragen voor jou en je bedrijf uit de lijsten en bepaal de frequentie waarmee je ze wilt beantwoorden.

Je zal zien hoe waardevol dit ritueel is en hoeveel sneller en meer gefocust je in de toekomst je doelen zult bereiken.

Laat de moed niet in je schoenen zakken als deze eerste weken niet zo gegaan zijn als je had gewild. Kijk terug en bepaal wat je er van hebt geleerd en hoe je dat kunt gebruiken in de komende weken en maanden.

Probeer uit te zoeken wat precies je obstakel is, of het nu een gebrek aan tijd is omdat je de hele dag met administratie bezig bent, of omdat je bepaalde beperkende gedachten ervaart.

Deze zelfreflectie is een essentiële sleutelfactor voor het succes van jouw bedrijf. Alleen als je voldoende tijd neemt om na te denken, kan je je zwakke punten identificeren en jouw onderneming en jezelf voor de toekomst beter Positioneren.



**“Stay focused, go after
your dreams
and keep moving
toward your goals.”**

- LL Cool J



SARAHDEGROOF

Copyright 2021: Sarah De Groof
Auteur: Sarah De Groof
Organisatie: Sarah De Groof Succescoach

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in email nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.