

eBook

Pak de regie!

Inzichten en tips van Astrid Kies om
met zelfvertrouwen invulling te geven aan
jouw rol als senior assistent.



30
jaar
Secretary
Management Institute

www.secretary.nl

Beste assistent,

Zaken regelen op de achtergrond, daar ben jij als assistent een kei in. Er wordt in jouw rol als ervaren ondersteuner echter steeds meer van je gevraagd: adviseren, jezelf presenteren en taken van je manager overnemen. Hoe doe je dat vol zelfvertrouwen? En hoe houd je de regie?

In deze tijden van verandering wordt er een nog groter beroep gedaan op jouw wendbaarheid, aanpassingsvermogen en assertiviteit.

Tijdens het webinar op 16 april heeft Astrid Kies jou inzichten en tips gegeven om de regie te pakken en de verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen keuzes. Astrid is een toptrainer die als geen ander jou kan inspireren en in beweging kan zetten om van binnenuit te veranderen en nieuwe vaardigheden eigen te maken.

Dit e-book bevat een selectie van haar blogs met nog meer handige tips, o.a.:

- Niet alleen ondersteunen, maar ook adviseren – hoe doe ik dat met zelfvertrouwen?
- Pak jouw twijfeltaal aan
- Waarom zijn we onzeker, zelfs als we succesvol zijn?
- Persoonlijk leiderschap: zo begin je!
- Belangrijke feiten over grenzen stellen

We wensen je veel leesplezier!

Goed om te weten

In het najaar starten deze opleidingen met Astrid als docente:

- [Senior Management Assistent](#)
- [Overtuigend communiceren & adviseren](#)

Waarom zijn we onzeker, zelfs als we succesvol zijn?

Dat lijkt toch in het aard van het beestje te zitten. Vrouwen zijn nou eenmaal vaker onzeker dan mannen. Misschien is het grootste verschil dat vrouwen er meer last van hebben. Hoe kan dat?

Vrouwen zijn risicomijdend

Van vrouwen wordt vaak meer bescheidenheid verwacht. Als je een stuk terug in de tijd gaat, dan zie je de man als hoofd van het gezin staan en de vrouw daarachter schuilend. De man stuurt en de vrouw volgt. Onbewust worden we beïnvloed door gender stereotypen, wat dus van invloed kan zijn op onze onzekerheid.

Mannen weten hun onzekerheid overigens beter te verbloemen door een pokerface op te zetten, terwijl de vrouw risico's uit de weg gaat. Juist dit laatste is niet goed voor het bereiken van je ambities.

Vrouwen doen zichzelf te kort

Waar mannen hun prestaties toe-eigenen aan hun eigen talent, zul je dat een vrouw niet snel horen zeggen. Zij zal eerder zeggen dat ze goede hulp heeft gehad of dat ze gewoon geluk heeft gehad. Zonde toch? **Je mag best trots zijn op wat je hebt bereikt!**

Onzekerheid heeft ook een voordeel. Ben je onzeker over een nieuw project of een taak die je moet uitvoeren? Het zorgt ervoor dat je extra oplettend bent, rekening houdt met anderen en goed voorbereid te werk gaat. Op lange termijn ondermijnt onzekerheid echter je prestaties, tevredenheid en werkhouding: dat is jammer en onnodig.

Tips om minder onzeker te zijn

Hoe overwin je onzekerheid?

1. Leer jezelf een growth mindset aan

Focus op wat je nog kunt worden in plaats van wat je nooit zult bereiken. Blijf aan je vaardigheden werken en wees trots op het resultaat. Wees je er ook van bewust dat je aan je zelfvertrouwen kunt werken

2. Durf fouten te maken

Je mist een hoop kansen als je blijft wachten totdat je de perfecte kandidaat bent of de juiste vaardigheden beheerst. Een imperfecte poging levert soms meer op dan wachten tot je er 10% klaar voor bent. Gewoon doen dus!

3. Ken en tel je eigen successen

Focus daarbij niet op de externe factoren, maar op jouw rol daarin. Schat je eigen rol in op waarde. En let op, ieder succes telt, groot en klein.

4. Ken jezelf!

Onzekerheid komt vaak voort uit een gebrek zelfkennis en geloof in eigen kunnen. Beschik je wel over de juiste vaardigheden en kun je de juiste beslissingen maken? Deze twijfel voorkom je door je sterke en zwakke punten in kaart te brengen. Maak bijvoorbeeld een SWOT-analyse van je vaardigheden en bepaal hoe je je sterke punten het beste in kunt

zetten. Je maakt zo ook inzichtelijk waar je hulp moet inschakelen.

5. **Zorg voor overzicht**

Overzicht en structuur helpt bij bijna alles. Ook bij onzekerheid. Maak een strakke to-do lijst, zodat je precies weet wat en wanneer iets van jou verwacht wordt. Dit geeft controle.



Pak jouw twijfeltaal aan

Twijfeltaal in de lift

Sandra: Gaat het nog door vanavond?

Marjon: Och sorry, in principe kan ik niet vanavond.

Sandra: Oh, want...

Marjon: Ik heb andere een afspraak.

Sandra: En die ga je dan afzeggen...

Marjon: Nee, hoe kom jij daarbij?

Sandra: Omdat jij zegt in principe... kan ik niet.

Marjon: Nee, ik bedoel dat ik niet kan vanavond.

Sandra: Oké, dat is duidelijk.

Twijfeltaal zaait vaak onrust en onduidelijkheid in een gesprek. Want wat zeg je hiermee tegen jezelf en tegen anderen?

Twijfeltaal woorden

Twijfeltaal woorden... vermijd ze! Word bewust van jouw twijfeltaal en daag jezelf uit om de komende 21 dagen deze woorden niet te gebruiken:

- In principe
- Eigenlijk
- Waarschijnlijk
- Misschien
- Eventueel
- Ik denk van wel

Een NLP-tip

Astrid neemt je in [deze korte video](#) mee in de wondere wereld van twijfeltaal en geeft je een tip waarmee je jouw communicatie veel duidelijker maakt.



Hét leerdoel van assistants: adviseren met zelfvertrouwen

Als je de antwoorden op de vraag 'Wat wil ik leren?' verzamelt dan is – met stip op één – het meest genoemde leerdoel van de assistant: 'Ik wil meer zelfvertrouwen krijgen door:

- te zeggen wat ik écht bedoel;
- mijn grenzen wél aan te geven;
- mijn mond open te doen tijdens vergaderingen;
- mij niet te laten overrompelen door een ander.'

Als je wilt adviseren met zelfvertrouwen, dan **moet je werken aan je eigen 'IK-essentieel'**. Dit betekent dat je vrijer wordt in je eigen denken en handelen.

Vastzitten in gedachtenvalkuilen

Weet je wat het zo lastig maakt om écht te adviseren vanuit zelfvertrouwen? Dat is dat we te vaak bezig zijn met wat een ander mogelijk van je vindt. Je zit dus vaak vast in bepaalde denkpatronen (ik noem deze ook wel gedachtenvalkuilen).

Is dat gek? Nee, want als we terugkijken naar de oertijd, dan was het groepsbelang erg belangrijk voor ons om te kunnen overleven. Door de eeuwen heen hebben we dus een enorm aanpassingsvermogen ontwikkeld in groepsverband.

En als het niet oké is wat anderen (volgens jou) van je vinden, dan stuur je bij om niet buiten de boot te vallen. Dit gebeurt vrijwel onbewust. Bijvoorbeeld: je geeft je mening niet, omdat je bang bent voor de reactie van je manager of collega's (te overdreven, te dom, niet goed genoeg, wie denkt zij wel niet dat ze is als ondersteuner). En misschien denk je zelf: 'Tja, ik heb geen universitaire opleiding'. Hiermee doe jij jezelf en de ander tekort en geef je de regie uit handen.

Op kantoor 'bij de groep horen'

Ook op kantoor zit het 'bij de groep horen' verstopt in kleine dingen, zoals:

- langer overwerken;
- extra thuiswerken;
- altijd 200% willen leveren;
- je eigen belang ondergeschikt maken aan het belang van de ander.

Misschien herken je het wel. Het gevolg hiervan is dat het op de lange duur ten koste gaat van jezelf. **Burn-out en overspanning liggen op de loer.** Of je houdt gewoon een rotgevoel over aan jezelf...

Veel meer zelfvertrouwen

Onze gedachten hebben een enorme impact op wat wij doen en laten. Tijdens de tweede dag van de [5-daagse opleiding Senior Management Assistent](#) ontdek je naast de gedachtenvalkuil 'het goed willen doen voor een ander' ook de overige vier gedachtenvalkuilen. En: je pakt ze aan. Na deze dag weet jij wat jouw dominante gedachtenvalkuil is en wat je anders kan doen om deze valkuil te dichten, zodat ook jij kan adviseren met veel meer zelfvertrouwen.

3 Belangrijke feiten over grenzen stellen

Het effect van grenzen stellen

Als je je eigen grenzen kunt stellen, kun je ook de grenzen van anderen gemakkelijker respecteren. Als je jezelf en je omgeving gezond wilt houden en gezonde samenwerking met anderen wilt, is het essentieel om grenzen te stellen. **Grenzen zijn de basis van iedere succesvolle samenwerking.**

Met grenzen stellen geef jij aan:

1. Wie jij bent
2. Waarvoor jij staat/verantwoordelijk bent en waarvoor niet
3. Wat jij wel oké vindt en wat niet

De vraag is: hoe doe je dit?

Wat kan jij doen om zelf duidelijker jouw grenzen te stellen, zodat je voortaan assertief reageert en invloed uitoefent? Ik hoor nog vaak sorry voor iets wat je niet kan doen, in plaats van een sorry voor iets wat echt fout is gaan...

Omdat jij als secretaresse in je werk een klantgerichte rol hebt en vaak veel op je bord krijgt, is het leren om assertief te reageren van groot belang. Hoe reageer jij?

Kies jij meer voor het belang van je manager of collega, of ga je meer voor je eigen belang?



af en toe 'nee'
zeggen
laat zien
wat jouw 'ja'
waard is

Persoonlijk leiderschap, hoe begin je?

Persoonlijk leiderschap leidt tot krachtig leiderschap, aldus Astrid Kies. Daarvoor heb je kennis en kunde nodig en de bijbehorende vaardigheden. Maar vooral ook inzicht in jezelf. Hoe je dingen wel of niet doet. Persoonlijk leiderschap begint bij wat je écht wilt. **Ben je daar klaar voor? Ben je gemotiveerd ermee aan de slag te gaan?**

“Het leven is geen generale repetitie. We staan met z’n allen in de première van jouw uitvoering.”

Astrid stipt aan dat we vaak (pas) door vervelende situaties bereid zijn aan onszelf te werken. Situaties waarvan we van slag zijn geraakt. Dan doen we eens beroep op ons persoonlijk leiderschap. Uiteraard hoeft daar geen vervelende situatie aan voor af te zijn gegaan om aan de slag gaan met je persoonlijk leiderschap. Astrid hoopt “dat je nooit in dezelfde haven blijft liggen.”

[In deze podcast](#) geeft Astrid tips en tegeltjeswijsheden om aan de slag te gaan met persoonlijk leiderschap.

Uit je comfortzone

Tip: ga eens uit je comfort-zone in één ding. Als je het niet doet, leer je het niet. Gun het jezelf af en toe onderuit te glijden. Daar is niks mis mee. Toch vinden we het vaak erg om onderuit te gaan? We schamen ons als we iets fout doen, want het moet goed; dat is de gedachte.

Perfectionisme is een allergie

Het nastreven van perfectionisme is goed, maar het moet je niet in de weg gaan zitten. Leg de lat dus niet te hoog. 100% haal je bijna nooit, dus leer tevreden te zijn met minder dan 100%. Doe je dat niet, die lat lager te leggen, dan gaat het je beperken en in de weg zitten. Bij iemand die perfectionistisch is “komt het nooit af”. Dat is toch best vervelend.

Astrid vult aan dat het een denkfout is dat perfectionisme overal in zit en dat is niet zo. En je bent geen perfectionist maar je gedraagt je perfectionistisch. Ze sluit af door aan te stippen dat perfectionisme geen ziekte is maar meer een allergie.

“Astrid leert hoe je onzekerheden wegneemt”

Simone van Gerwen, sidekick in de podcast en zeer ervaren managementassistent, denkt dat Astrid je kan leren hoe je onzekerheden wegneemt. “Als assistant werk je voor knappe koppen. Dat kan je omhoogtillen maar ook onzeker maken.” Daarop heeft Astrid het volgende te zeggen, als speerpunt om mee te beginnen.

“We hebben verschillende rollen, assistant, moeder, trainer, etc. Als moeder reageer ik uit reflex. Als assistant heb je taken/verantwoordelijkheden/bevoegdheden met als reflex: geef het werk maar aan mij. Dat is echter niet dienend. Ook niet voor de organisatie, want een burn-out ligt dan op de loer. Stel jezelf dus telkens de vraag: als ik ja zeg tegen dit, is dit dienend voor mij en voor de organisatie dat ik nu doe wat ik doe?”

We sluiten af met nog een tegeltjeswijsheid van Astrid: “Zonder wrijving geen glans”. Dus go for it!

Oordelen over een collega?

Ken je de communicatiemuur?

Wat bedoeld is, is nog niet gezegd
Wat gezegd is, is nog niet gehoord
Wat gehoord is, is nog niet begrepen
Wat begrepen is, is nog niet akkoord
Wat akkoord is, is nog niet uitgevoerd
Wat uitgevoerd is, is nog niet bedoeld

En toch baseren wij onze meningen en oordelen omdat wij denken wat er wordt bedoeld. Oordelen en meningen zijn gebaseerd op hoe jij de wereld ervaart. Hoe en waar jij bent opgegroeid, naar welke school jij bent gegaan, welke culturele achtergrond je hebt en ga zo maar door. Zo ontstaan onze meningen en oordelen over jezelf, de ander, de wereld en situaties.

Een NLP-tip

We oordelen allemaal en continu. Dat is prima, maar soms wat onhandig. Astrid geeft je in [deze video](#) een tip waar je direct mee aan de slag kunt!



Waarom duurzaam ontwikkelen een must is voor de assistant

Regelmatig krijg ik de vraag: '**Waarom zou ik investeren in mezelf?**'. Dan zegt iemand bijvoorbeeld: 'Ik werk al jaren en het gaat goed zo...'

Waarom investeren in een opleiding, is een plausibele vraag. Waarom zou je dat doen?



Onderscheidend werken biedt kansen

De vorm en inhoud van professionele, ondersteunende functies verandert voortdurend. En we weten dat we jaren langer hebben te werken tot ons pensioen, dan onze voorouders. Hier liggen dus ook direct kansen voor het oprapen als jij jezelf blijft ontwikkelen, verbinden met anderen en onderscheiden binnen jouw vakgebied en organisatie. Zodat jij kunt doorgroeien van een ondersteunende functie naar een adviserende functie, of jouw adviserende functie nog verder wilt uitdiepen.

De race of de reis, waar kies jij voor?

De race zie ik voor me als snel, snel, snel. Je leeft en werkt in een rush, werk, gezin, sociaal leven, social media, enzovoorts. Het wisselt elkaar af in een moordend tempo en soms is er gewoon geen tijd voor jezelf. Dingen heb je gewoon te doen en voor je het weet, is er weer een week voorbij. Er ligt nog onaf werk en jij probeert alle ballen in de lucht te houden, soms ten koste van jezelf. Te lang in een race zitten, waarbij je zelfmanagement niet op orde is, resulteert regelmatig in overspanningen en soms in burn-out...

De reis daarentegen... die is anders. Als je op reis gaat, voel je vaak de vertraging; je schakelt wat versnellingen terug. Stel je eens een mooie reis voor die je ooit hebt gemaakt. Je komt op nieuwe plekken, je onderzoekt en je bent nieuwsgierig naar andere culturen. Je bent zelfs verrast of ontroerd. Je gaat in slow motion, je hebt aandacht en tijd voor dingen die normaal aan je voorbijschieten. Als je thuiskomt heb je nieuwe, spannende ontroerende, leuke, gekke verhalen en ervaringen die jou als persoon weer hebben gevormd. Je hebt een mooie investering gedaan in tijd en geld voor jezelf en met jezelf.

Je neemt jezelf mee

Wat heeft dit nu te maken duurzaam ontwikkelen en investeren in jezelf? Alles... want waar jij ook naartoe gaat, je neemt altijd jezelf mee en:

- Jij bent degene die in die vergadering wel een mening heeft en deze durft te ventileren of juist niet.
- Jij bent degene die wel of niet mensen mee kan krijgen.
- Jij kent je talenten en weet hoe jij deze wilt inzetten, zodat zowel jij als het bedrijf hiervan profiteert. Of laat jij je talenten links liggen?
- Jij kunt vanuit jouw ervaringen anderen overtuigen. Of denk je achteraf: Shit, hebben ze weer de kaas van mijn brood gegeten?
- Jij bent degene die al dan niet met zelfvertrouwen en zelfverzekerd mensen mee kan krijgen.
- Jij bent degene die op haar eigen wijze zichtbaar is, of juist niet.

De 7 ingrediënten van een goede, zelfverzekerde, adviserende ondersteuner

De ondersteuner van de toekomst krijgt steeds meer verantwoordelijkheid en er wordt van haar verwacht dat ze autonoom kan werken en handelen. Door jezelf persoonlijk te ontwikkelen, werk je aan die autonomie en ben je bezig met persoonlijk leiderschap. Door duurzaam in jezelf te investeren, groei je door naar een zelfverzekerde adviseur die:

1. Voldoende overtuigingskracht heeft
2. Sterk communicatief is
3. Weet professioneel te verbinden met diverse lagen van de organisatie
4. Weet om te gaan met weerstand
5. Respectvol grenzen aangeeft
6. Mensen kan inspireren en motiveren
7. Weet wat dienend is voor de organisatie
8. Stevig staan in jouw adviserende rol

Als je een reis maakt, ga je aan de slag met de competenties die jou helpen om zelfverzekerd de toekomst tegemoet te gaan. Je gaat aan de slag met nieuwe structuren en technieken en krijgt andere inzichten en nieuwe ervaringen. Zo ontdek jij dat er nog veel meer wegen naar Rome leiden.

Je voegt keuzemogelijkheden toe die bij jou passen en die jou versterken. Nu en in toekomst. Om stevig te kunnen staan in jouw adviserende rol.

**Elke week nieuwe tips
ontvangen in je mailbox?**

Meld je aan voor onze
gratis nieuwsbrief >>

 **Secretary**
Management Institute



Opleidingen voor jou geselecteerd

trainer: Astrid Kies

Senior Management Assistent | 5-daagse opleiding

Maak die stap: van rechterhand naar adviseur

Je wilt beter worden in je vak, jezelf verder ontwikkelen in de rol van adviseur, groeien in jouw persoonlijkheid en steviger in je schoenen staan. Kortom: je wilt werken aan je persoonlijke ontwikkeling.

Als je vindt dat het tijd is om deze stap te maken, is de opleiding Senior Management Assistent perfect voor je. Je leert krachtige vaardigheden zoals:

- Sterker communiceren
- Sneller iets voor elkaar krijgen door inzicht in jezelf en de ander
- Leren Uilen: afstand nemen van emotie en oordeel
- Professioneel reageren
- Makkelijker en sneller beslissingen nemen: weg met die twijfel

[Lees meer over deze opleiding](#)

Overtuigend communiceren en adviseren | 3-daagse cursus

Wil je beter, duidelijker en doelgerichter communiceren als secretaresse of management assistent? Wil je met meer zelfvertrouwen, krachtiger, plezieriger en succesvoller (samen)werken? Dat kan.

Na deze communicatiecursus beïnvloed en stuur je jouw eigen communicatie en daarmee ook het effect op anderen. Deze cursus verandert jou van binnenuit en dat merken zowel jij als je omgeving.

Je maakt indruk door:

- Professioneel te reageren op lastig gedrag
- Duidelijk jouw kaders aan te geven
- Zelfverzekerde taal te gebruiken die anderen overtuigt

[Lees meer over deze cursus](#)

Bekijk alle opleidingen en cursussen op secretary.nl

Volg ons!

