



HBU: auteur 'Oneindig veel invloed'

Emotie tonen op commando?

Soms is het nodig om emoties tijdens het overleg te tonen. Dat lijkt een beetje gek maar soms is het leed dat collega's op de werkvloer ervaren zo groot dat je daar oprecht een emotionele boodschap aan wil verbinden. Zorg er echter voor dat je die emotie voor jezelf wel kan beheersen. Het is namelijk niet de bedoeling dat je echt boos/verdrietig wordt dan verlies je namelijk de controle over jezelf. Dat hoeft helemaal niet erg te zijn, want we mogen onszelf over onze eigen emoties best kwetsbaar tonen naar elkaar. Ook als je dat overkomt in een overlegvergadering. Echter dat werkt niet zoals je een punt naar voren wil brengen dat ook nog serieus opgepakt moet worden. Dus leer daar mee te spelen. Het is mij bekend dat op bepaalde MBA opleidingen dit instrument ook geleerd wordt aan hoger management dus waarom daarop een monopolie claimen.

Een manier waarop je een emotie kan oproepen voor als het nodig is:

- Zorg voor een inhoudelijk goed verhaal op papier
- Praat met de mensen die het treft en die hun emotie naar jou tonen.
- Ervaar die emotie echt en verbind je emotioneel een klein beetje met hen door het te verbinden aan iets of iemand waar jij ook emoties bij ervaart. (bijvoorbeeld: iemand van de achterban heeft last van de werkdruk en is daar heel emotioneel over. In zo'n geval zou ik die emotie ook bij mijzelf kunnen oproepen door te denken aan dat achterban lid, omdat ik die situatie zo erg vind en de tranen die ik daar gezien heb. Dat is dus die situatie die ik kan oproepen als het nodig is.
- Dan vertel ik het verhaal en verbind me kort moment emotioneel met die situatie.
- Het gevolg is dat je in mijn stem echte emotie hoort die doorwerkt op de aard van het overleg. Zo'n moment waar jij emotie toont en jezelf weer tot rust brengt maakt impact. Dan weet het overleg dat dit een onderwerp is dat echt leeft onder het personeel.
- Is dit een trucje, ja en nee. Wordt het gebruikt in overleggen ja. Verdriet net zo goed als boosheid. Dus weet het dat het zo werkt en zet het doordacht in.