

En nu? Aan de slag met je persoonlijke factoren!

In de navolgende tabel staan per persoonlijke eigenschap tips om je weerbaarheid te versterken.

	Versterken weerbaarheid
Locus of control	<ul style="list-style-type: none">• Voer onderling het gesprek over vraag waarop individu & collectief aanspreekbaar zijn.
Reflectiebereidheid	<ul style="list-style-type: none">• Vraag collega's te reflecteren op bijvoorbeeld de effectiviteit of herkenbaarheid van je bijdrage tijdens een politieke bespreking.• Bereid je politieke bijdrage een keer met een fractiegenoot voor.• Vraag om een periodiek functioneringsgesprek.
Reflectievermogen	<ul style="list-style-type: none">• Zoek iemand binnen de partij (en buiten de fractie) met wie je reflecteert op je rolinvulling.
Zelfwaardering	<ul style="list-style-type: none">• Vraag mensen in je omgeving gericht krachtige/sterke punten van jou te benoemen.• Formuleer doelen en werk hier naar toe met kleine stappen (zodat je die ook waar kunt maken).• Gun jezelf de tijd ergens beter in te worden en durf daarvoor de tijd te nemen.
Vitaliteit	<ul style="list-style-type: none">• Investeer in voldoende beweging.• Investeer in voldoende nachtrust.• Stem taken en verantwoordelijkheden af op werkdruk en niet uitsluitend op portefeuille of agenda.• Hanteer 15,9 uur als werkbelasting voor ambt als bovengrens.
Zelfbeheersing	<ul style="list-style-type: none">• Stem bemensing, vanuit fractie (voor bepaalde dossiers/vergaderingen/ontmoetingen), af op karakters binnen de fractie.
Individualisme	<ul style="list-style-type: none">• Benoem heldere rollen/taken binnen de fractie.• Maak concreet waarop mensen binnen de partij/fractie aanspreekbaar zijn.
Onzekerheidsvermijding	<ul style="list-style-type: none">• Spreek met elkaar over de risico's van het vak.• Spreek met elkaar over nut en noodzaak van regels.