

MIND SET GO

Het nieuwe tijdperk van de growth mindset

Informatie over het nieuwe tijdperk van de growth mindset. Een gratis paper van Groeibrein. Toegankelijk geschreven, inclusief enkele handige overzichten.

WWW.GROEIBREIN.NL

info@groeibrein.nl



Mindset onderzoek



De mindset theorie

Er is door Professor Carol S. Dweck (grondlegger) en mensen die voortbouwen op haar gedachtengoed, inmiddels meer dan 40 jaar onderzoek gedaan naar de mindset van mensen en de gevolgen ervan. Carol Dweck schreef het boek 'Mindset'.



Onderzoek

Ook andere (neuro)wetenschappers hebben onderzoek gedaan naar mindsets in mens en organisaties. **De growth mindset wordt onder andere in verband gebracht met mentale veerkracht, wendbaarheid, stress, inclusie en het behalen van (persoonlijke) doelen.**



Learn it all

Organisaties zoals Young Capital en Microsoft hebben de kracht ervan ontdekt. Zo is laatstgenoemde van het principe 'Know it all' naar 'Learn it all' gegaan. Ofwel, de focus ligt op een lerende houding. Niet meer weg te denken in deze tijd van continue verandering.



IMPACT

Mindset is de overtuiging die je hebt over talenten, intelligentie, persoonlijkheid én de veranderbaarheid daarvan (C.S. Dweck)

Het laatste deel van de zin, daar draait het om! Het is de overtuiging dát je je persoonlijkheid, talenten en intelligentie kunt veranderen. De term 'mindset' kan gedefinieerd worden als een manier van denken die informatie selectief verwerkt. Onze hersenen verwerken voortdurend informatie (prikkel) zoals beelden en geluiden en informatie van binnenuit. Mindsets spelen een rol in het proces van het filteren en prioriteren van deze informatie. Ze sturen onze aandacht en beïnvloeden de daaropvolgende reacties. Onze mindset wordt beïnvloed door verhalen die we veelal onbewust hebben opgeslagen, afhankelijk van onze ervaringen.

Het is de lens waarmee je naar jezelf, anderen én situaties kijkt. Mindsets hebben invloed op je hele leven: op je relaties, je prestaties je werk en je persoonlijke ontwikkeling. Je mindset bepaalt bijvoorbeeld je (leer-) houding richting anderen en situaties, je mentale veerkracht en wendbaarheid bij veranderingen, of je doelen bereikt en of je je potentieel benut. Je mindset bepaalt het zogeheten adaptability quotient (AQ), ofwel je vermogen om je aan te passen aan nieuwe ontwikkelingen en situaties. In toenemende mate een cruciale eigenschap in deze steeds veranderende wereld.

TWEE MINDSETS



Twee mindsets

Carol Dweck onderscheidt twee mindsets. De fixed en de growth mindset. In Nederland gebruiken we zowel de term statische of vaste mindset en de groeimindset.

Belangrijk

Het is niet zo dat de ene persoon een 'fixed mindset persoon' is en de ander een 'growth mindset persoon'. We hebben beide mindsets in ons. Sommige mensen neigen vaker naar een fixed mindset en anderen weer meer naar een growth mindset.

Geboorte

Iedereen wordt geboren met een growth mindset. Door opvoeding, onderwijs, ervaringen etc. kunnen we meer (onbewust) gaan neigen naar een fixed mindset, **opgeslagen in onze hersenverbindingen.**

Welke mindset helpt?

Belangrijkomte weten is dat er geen goede of slechte mindset is. De vraag is welke mindset zorgt voor veranderkracht en vooruitgang? Welke helpt je uit een situatie waarin je niet wilt zijn? Dat geldt ook voor teams en organisaties (de organisatie mindset).



Fixed mindset



Wanneer je denkt vanuit een fixed mindset dan heb je de overtuiging dat je intelligentie, persoonlijkheid en talenten vast staan. Ze zijn aangeboren en niet veranderbaar.

Je labelt jezelf en anderen

Bijvoorbeeld 'slim of dom'. Of een label naar gelang cultuur, leeftijd, opleiding of neurodiversiteit. Met de neiging om hieraan je/een identiteit te verbinden. Er is sprake van 'moeten presteren' en het bewijzen van eigenschappen ten aanzien van jezelf en anderen.

Fouten vermijd je en feedback is onzin

Er is angst om fouten te maken en te falen. Fouten vermijd of verstopt je. De neiging ontstaat om uitdagingen uit de weg te gaan. Feedback ervaar je vaak als aanval of wuif je weg als onzin.

Groei
traint & adviseert groeimindset

Fixed mindset



Jezelf inspannen voelt als nutteloos

Vaak onbewust heb je gedachten als: "Waarom zou ik er energie in stoppen, het verandert toch niet." Of: "Ik ben er toch niet toe in staat." Of vanuit een ander perspectief: "Wanneer je getalenteerd of intelligent bent, zou alles toch vanzelf moeten gaan?"

Succes van anderen is een bedreiging

Je vergelijkt jezelf en komt er zelf minder goed vanaf. Gedachten als "Dat lukt mij nooit" of "Ik heb er geen talent voor" komen boven.

Deze fixed mindset belemmert

een open leerhouding, ontwikkeling en groei. Niet alleen richting jezelf maar ook voor anderen in je omgeving waar je je mindset op projecteert.


Groeibrein
traint & adviseert groeimindset



Growth mindset



Wanneer je denkt vanuit een growth mindset dan heb je de overtuiging dat je intelligentie, persoonlijkheid en talenten ontwikkelbaar zijn. Je bent 'werk in uitvoering'.

Je eerste focus richt je op groei en leren

Bijvoorbeeld wanneer je voor een uitdaging komt te staan. Je uitgangspunt is; 'Wat kan ik hiervan leren?' in plaats van 'moeten presteren'.

Fouten en feedback

Fouten horen bij het proces. Ze zorgen voor ervaringen waarvan je leert en groeit. Feedback zie je als 'cadeautjes tot veranderbaarheid'



Groeibrein
traint & adviseert groeimindset

Growth mindset



Jezelf inspannen is noodzakelijk

Inspanning is nodig om vooruit te komen. Je geeft het je aandacht en focus en je stopt er je tijd en energie in.

Succes van anderen is een inspiratie

Wat anderen al kunnen of doen is een bron van inspiratie. Wat doet die ander waar ik wat van kan leren? Met en van elkaar leren is een manier om te bouwen aan een growth mindset.

Denken en handelen vanuit een growth mindset zorgt voor ontwikkeling en groei.

Het zorgt voor een open leerhouding. Niet alleen richting jezelf maar ook voor situaties en anderen waar je je mindset op projecteert.


Groeibrein
traint & adviseert groeimindset

CONTINUÛM



Levensfacetten

Je mindset kan per facet of moment in je leven verschillen. Zo kun je misschien een meer fixed mindset hebben als het gaat om veranderingen in je werk terwijl je wél de overtuiging hebt dat jij en anderen qua persoonlijkheid kunnen veranderen.

Fysieke staat

Wanneer je door omstandigheden fysiek minder goed in vel zit, vervalt je brein sneller in oude patronen of sta je wat minder in 'de groei-stand'.

Mindset-continuüm

We hebben beide mindset in ons en laveren op een mindset-continuüm. Je kunt hier meer over lezen in het info-blog op de website van Groeibrein. Klik **hier** voor de link.

Zwart wit

De mindsets worden in de beschrijvingen en m.n. in de overzichten zwart wit gebracht. Hierdoor kun je de beide mindsets goed leren onderscheiden en herkennen (bij jezelf en anderen).

NIEUW TIJDPERK

De synergie van de growth én stress mindset

De growth mindset is een nieuw tijdperk ingegaan. Mindsets werden voorheen vooral gerelateerd aan leren en ontwikkelen. Echter, onderzoekers zoals Alia Crum, Kelly Mc Gonigal, David Yeager en anderen hebben de growth mindset naar een hoger niveau gebracht. Mindsets worden nu ook geassocieerd met andere aspecten van het leven, zoals veerkracht, wendbaarheid en stressmanagement. Deze onderzoekers omschrijven de synergie tussen de growth mindset en de 'stress-is-enhancing-mindset' als krachtig. Bij Groeibrein zijn deze principes vanaf het begin geïntegreerd in de trainingen en sessies.

Stress helpt je om taken uit te kunnen voeren en om te groeien. Helaas wordt stress vooral in een negatief daglicht gezien, waardoor er een mentaliteit ontstaat die het vermijden van stress bevordert. Dit is niet gunstig wanneer je je growth mindset wilt toepassen. Nieuwe uitdagingen, fouten, feedback etc. kunnen triggers zijn die een stress-respons oproepen. **Met een 'stress-is-enhancing-mindset heb je de overtuiging** dat deze stress-respons het functioneren positief beïnvloed. Een optimistische kijk op stress kan leiden tot meer focus en energie en betere prestaties. Door stress niet te vermijden, maar te zien als een potentiële weg naar groei kunnen we onze veerkracht en ons aanpassingsvermogen vergroten. Dit kan ons helpen om in de toekomst effectiever om te gaan met uitdagende situaties en ons algemeen welzijn te vergroten. Deze mindset versterkt het opbloeien van de growth mindset. Andersom is de growth mindset ook een manier om stress-responsen te verminderen. Groeibrein geeft ook tools om brein bewust om te gaan met stress. Het is hierbij belangrijk om te onthouden dat langdurige en overmatige stress nadelige gevolgen kan hebben op ons welzijn en prestaties.



Groeitaal is krachtig

Interne & externe groeitaal

Wanneer je een fixed mindset herkent bij jezelf of bij een ander kun je gebruik maken van groeitaal. Deze groeitaal helpt jou en anderen om van een meer fixed naar een growth mindset te gaan. Groeitaal die je voor jezelf in gedachten gebruikt noemen we interne groeitaal.

Groeitaal is één van de zes mindset-interventies die je kunt gebruiken om de mindset-shift te maken.



Externe groeitaal

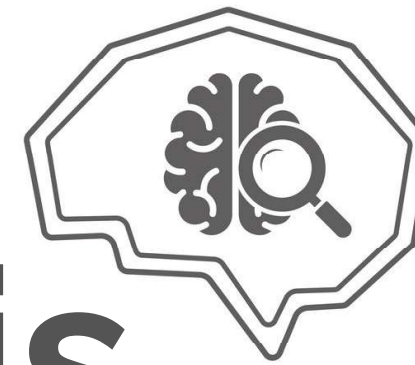
In de sessies van Groeibrein komen de stappen die hiervoor nodig zijn aan bod. Er is sprake van externe groeitaal wanneer je effectieve feedback, complimenten en motivaties geeft vanuit de growth mindset om anderen tot groei te inspireren.



Gratis downloads

Inspirerende voorbeelden van externe groeitaal vind je bij de **gratis downloads** op de website van Groeibrein. Deze groei-gerichte taal labelt niet. De focus ligt hierbij op groeistappen, ontwikkelen en leren. Gericht op het proces, aanpak en gedrag, niet op het eindresultaat.

Breinkennis



Kennis van de hersenen geeft inzicht

Iedereen kan leren om een mindset-shift te maken door mindset-interventies. Dat komt omdat onze hersenen neuroplastisch zijn.

Onze hersenen zijn maakbaar. Hierdoor is het mogelijk om anders te leren denken en doen. **Dit is onze breinkracht! We kennen ook breinbelemmeringen** die de veranderbaarheid kunnen bemoeilijken. Door meer inzicht te krijgen in de werking van onze hersenen, in relatie tot ons lichaam, begrijp je jezelf en anderen beter. Basale breinkennis maakt bewust en geeft inzicht in het ontstaan van mindsets en hoe je mindset-shift kunt maken. Groeibrein heeft dan ook **drie essentiële, waardevolle pijlers**, waarvan kennis van de hersenen er één is.

Mindsets herkennen



EEN FIXED MINDSET HERKENNEN VOORBEELDEN

FIXED MINDSET = GOED ZIJN

Focus op moeten presteren
Blijven bij het bekende
Feedback is bedreigend
Kans op fouten vermijden
Vergelijken met anderen
Denken in labels en stereotypen

REACTIES VANUIT EEN VASTE MINDSET OP VERANDERINGEN/UITDAGINGEN

We doen het al jaren zo.
'Anders' of nieuw is bedreigend.
Zij veranderen toch niet.
Als ik maar geen fouten maak.
Anderen kunnen het beter dan ik.

Talent, intelligentie
en persoonlijkheid
liggen vast



Groeibrein
taal & mindset groeimindset

www.groeibrein.nl



EEN GROWTH MINDSET HERKENNEN VOORBEELDEN

GROWTH MINDSET = BETER WORDEN

Open leerhouding
Omarmen uitdagingen
Feedback is leerzaam
Ontwikkelen vaardigheden
Denken in groeimogelijkheden
Fouten zijn inherent aan ontwikkeling

REACTIES VANUIT EEN GROEIMINDSET OP VERANDERINGEN/UITDAGINGEN

Mooi dat we dingen gaan verbeteren.
Kans om vaardigheden te ontwikkelen.
Ik sta open voor andere denkbeelden.
Een andere aanpak kan succesvol zijn.
Ik kan hier beter in worden.

Talent, intelligentie
en persoonlijkheid
zijn veranderbaar



Groeibrein
taal & mindset groeimindset

www.groeibrein.nl



Herken je deze gedachten
of uitspraken?

GROEIBREIN MINDSET MODEL



Groeibrein werkt vanuit het Groeibrein Mindset Model. Met de elementen uit dit model leer je hoe je een growth mindset in jezelf en ook in organisaties op laat bloeien.

Drie hefboomen komen aan bod. Een growth mindset ontwikkelen start bij jezelf met zelfontwikkeling in de growth mindset. Met 6 mindsetinterventies ga je aan de slag. De tweede hefboom is de organisatie met drie overkoepelende speerpunten die een growthmindset cultuur boosten! Krachtig groeigericht leiderschap start met groei-gerichte zelfontwikkeling. Een leidinggevende is rolmodel en leert om groeigericht leiderschap steeds meer gestalte te geven om zo ook anderen hierin mee te nemen.

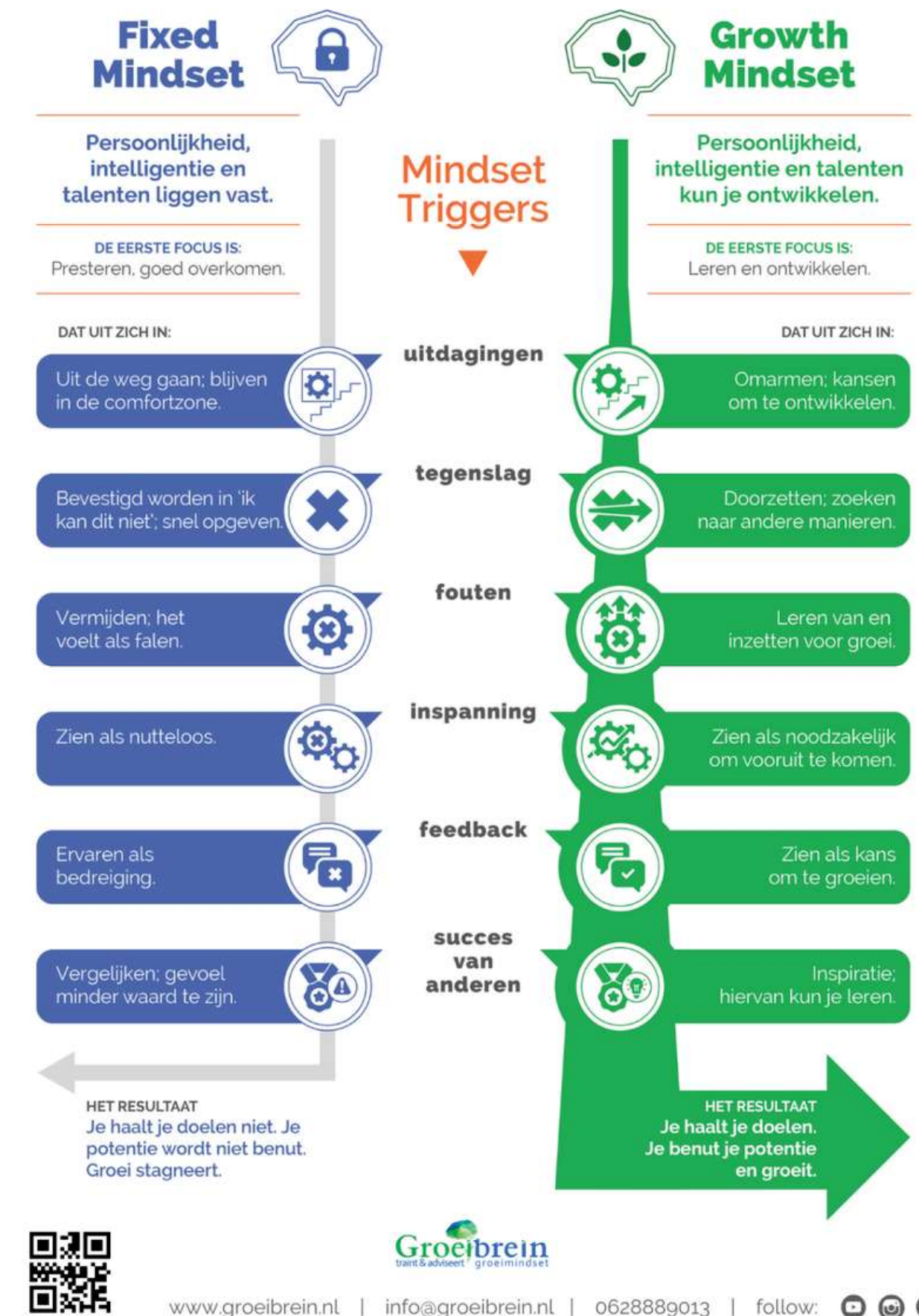
De poster hiernaast kun je gratis downloaden op de website

De groeimindset zorgt voor een andere houding: Uitdagingen leiden tot groei, innovatie en successen. Fouten worden leermomenten. Opgeven wordt doorzetten en waar nodig een andere strategie kiezen. Jezelf willen bewijzen wordt willen leren. Feedback wordt een kans om te groeien.

Zet mindset sessies in!

Voor wie? Voor leidinggevenden, medewerkers, organisaties die een stevig fundament willen creëren voor bijv. een lerende mindset, omgaan met veranderingen, wendbaarheid, verbinden, innovaties, inclusief denken en mentale vitaliteit. De behoeften, invalshoek en wensen worden goed afgestemd. Maatwerk! Groeibrein heeft een variatie aan klanten omdat het om de fundamentele basis van ontwikkeling van mensen gaat. Denk aan: kennis & inspiratie sessies (spreker met interactie), trainingen en waar wenselijk (in-company) coaching. Bekijk het aanbod via deze link.

FIXED & GROWTH MINDSET



Meer weten?

Nieuwsgierig geworden of vragen?

Wil je meer weten over de toepasbaarheid of heb je praktische of inhoudelijke vragen? Weet Groeibrein dan te vinden via onderstaande contactgegevens.

Bezoekadres (op afspraak)

Bergschot 69, Breda



Bel

+31 628889013



Mail

info@groeibrein.nl

