

Jubileumcongres Kennistafel Gedrag en Cultuur

“In Verbinding”

24 september 2026



Verbinding met jezelf

als basis voor gedrag, cultuur en integritet

Irene van Haaster-Meijer

A man in a dark blue suit and tie is sitting in a meditative lotus position in the center of a busy office. He has his eyes closed and a calm expression. His hands are resting on his knees in a mudra. The office is filled with people in business attire, some of whom are shouting and gesturing, creating a chaotic background. There are stacks of papers, a coffee cup, and other office supplies on the desks around him.

Verbinding met jezelf
als basis voor gedrag, cultuur, en integriteit

Herkenbaar?



Je zit in een vergadering...
en ergens voel je “Hier klopt iets niet”

Maar toch zeg je niks.....

Waarom eigenlijk niet.....?



Herkenbaar?



- Geen tijd voor, er zijn doelen te halen (tijdsdruk..)
- Wat zouden mijn collega's van me vinden als ik dit uitspreek (groepsdynamiek..)
- Zo doen we het altijd hier, zo doen ze het blijkbaar hier (loyaliteit, automatische patronen, aanpassen..)
- Durf ik hier wat van te zeggen, wellicht gaan ze me een zeur vinden, of ik krijg geen promotie (onzekerheid..)
- Of velen andere gedachten, redenen, gevoelens.....





De brug naar cultuur

Soft controls werken via mensen

En mensen functioneren niet los van:

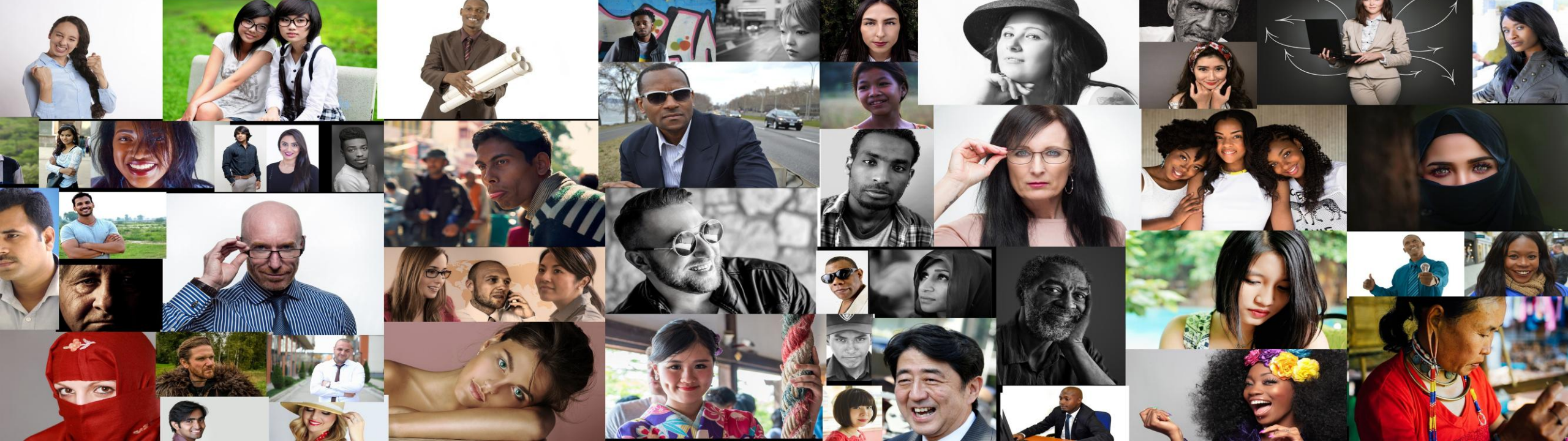
- aandacht
- stress
- emoties
- waarden
- bewustzijn
- verbinding



De brug naar cultuur

Disconnectie van jezelf kan leiden tot:

- automatische piloot
- conformeren
- vermijden
- minder reflectie
- minder aanspreken
- verminderde integriteit



De kwaliteit van cultuur begint vaak in kleine menselijke momenten

De organisatie: Organisatiecultuur



De ander: Verbinding met anderen



Jij: Verbinding met jezelf



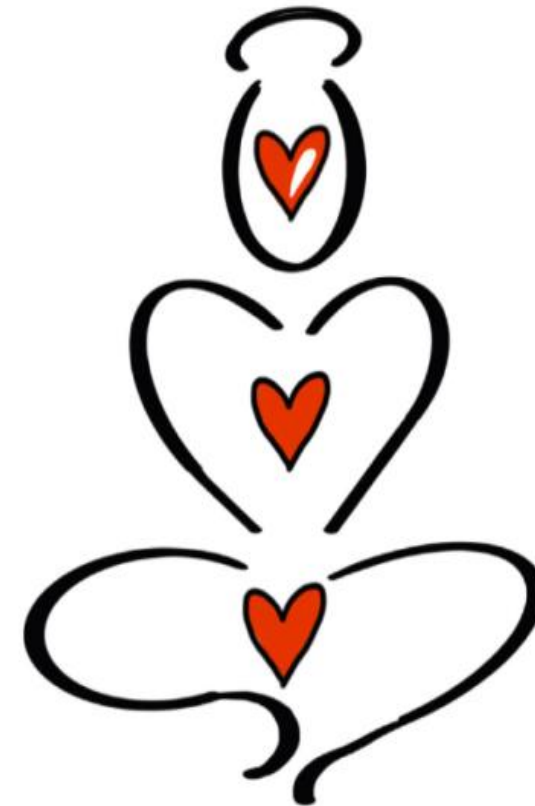
Zelf in de Spiegel kijken....

Verbinding met jezelf



Wat gebeurt er eigenlijk in jezelf

Verbinding hoofd – hart - buik





Je hoofd breken over iets

In je hoofd zitten

HOOFD

Je hoofd er over buigen

Het hoofd koel houden

Iemand in je hart sluiten

Je hart volgen

Je hart luchten

Iets gaat aan het hart

HART

Een warm hart toedragen

BUIK

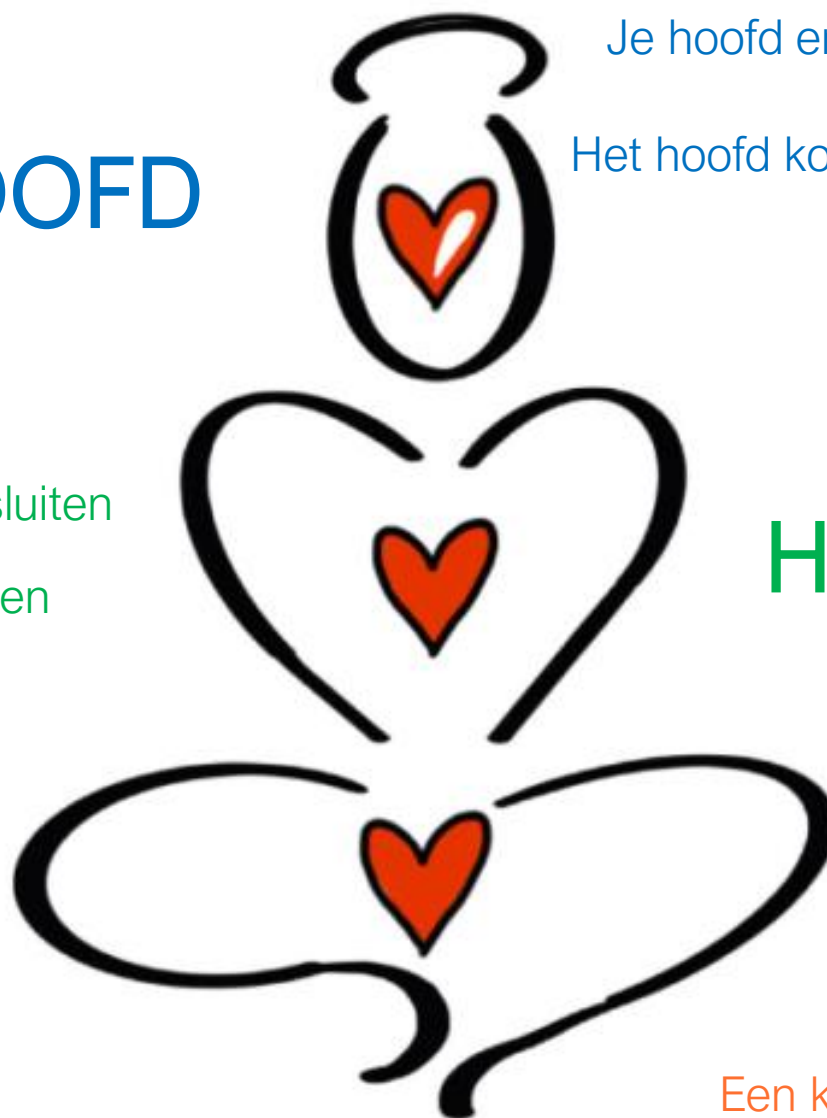
Een onderbuik gevoel hebben

Buikpijn van iets krijgen

Iets ligt zwaar op de maag

Iets niet kunnen verteren

Een knoop in je maag hebben







Vertragen (niet meteen reageren):

bijvoorbeeld door een korte pauze te nemen - ademhaling opmerken - bewust reageren i.p.v. automatisch

Gronden: aandacht naar lichaam - voeten voelen - spanning opmerken - terug naar het hier en nu

Reflecteren: Wat voel ik eigenlijk? Wat raakt mij hier? Waar ga ik mee met de groep? Wat wordt niet uitgesproken?

Mildheid & nieuwsgierigheid: oordeelloos, ontdekken, verder vragen, inleven





Meer praktische tips













Afsluitend





[SWINCKELS' - Inner voices 60sec DC | Videos & Movies on Vimeo](#)

A close-up photograph of a cat's head, showing its ears and whiskers. The cat is resting its head on a light-colored surface. The text is overlaid on the right side of the image.

Verbinding met jezelf is geen
'zachte factor' maar een
fundamentele professionele kracht

Theoretisch kader





Meer lezen

- Brown, Brené – Dare to Lead
- Brown, Brené - De zeven elementen van vertrouwen
- Brown, Michael - Het presence proces
- Coyle, Daniel - The Culture Code
- Davidji - De geheimen van meditatie
- Edmondson, Amy - The fearless organization –
- Ellemers, Naomi & De Gilder, Dick - De voorbeeldig organisatie
- Eurich, Tasha - Insight
- Goffee, Rob and Jones, Gareth - Why should anyone be led by you?
- Lencioni, Patrick - De Lencioni aanpak
- Seale, Alan - Wat wel werkt
- Sinek, Simon - The Sinek Circle Leiderschapskompas