

# 19. Het uitbreiden van uw sociale netwerk



## Waarom is het belangrijk dat u uw sociale netwerk uitbreidt?

Sociale contacten en een goed netwerk zijn belangrijk voor zowel het leven van alle dag als voor het helpen met het realiseren van uw doelen, zowel voor uw carrière als in uw privé-leven.

## Benodigheden:

- Het ecogram (zie bijlage a)
- De netwerklijst (zie bijlage b)

## Doel:

Weten hoe u uw netwerk kunt uitbreiden, onderhouden en in kunt zetten indien nodig.

## Acties:

1	<b>Uw zelfbeeld</b>  In contacten met anderen speelt uw zelfbeeld een belangrijke rol. Uw zelfbeeld is het denkbeeld dat u over uzelf heeft gevormd in de loop van uw leven. Dat beeld is niet altijd objectief. Hoe beter en eerlijker uw zelfbeeld is, des te beter u in staat bent om op een natuurlijke wijze een netwerk te vormen dat bij u past.  Beantwoord de onderstaande vragen om zicht te krijgen op uw zelfbeeld: <ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe ziet u uzelf?</li><li>• Wat zijn u kwaliteiten?</li><li>• Wat zijn u beperkingen?</li><li>• Hoe ziet u uw toekomst over 3-5 jaar ?</li><li>• Wat heeft u nodig om dit te bereiken ?</li></ul>
3	<b>Het ecogram</b>  Een ecogram is een schema dat u kunt gebruiken om uw netwerk in kaart te brengen. Uiteraard mag u dit ook op een andere manier tekenen als dat voor u prettiger werkt.  U staat zelf in het midden van het ecogram. De ballonnen daar omheen zijn uw netwerk. De ballonnen die dichtbij zijn in het schema, zijn de personen die dichtbij u staan. De ballonnen die verder weg staan, zijn personen in uw netwerk die verder weg staan. Vul de personen in uw netwerk in op de ballonnen. U hoeft niet in alle ballonnen iets te zetten. Wanneer u ballonnen tekort komt, kunt u deze er zelf bij tekenen.  Twee pijlen betekenen dat u een goede band heeft met deze persoon. Een stippelijijn betekent dat u een minder goede band heeft met deze persoon. Wanneer de pijl beide kanten op gaat is de band ondersteunend.
4	<b>De netwerklijst</b>  <u>Wie zitten er allemaal in je netwerk?</u> Iedereen heeft een netwerk. Denk alleen al eens aan je familie, je vrienden, je buurtgenoten, je sport- of fitnessmaatjes. U zult zien dat u al heel wat mensen kent. Het is alleen de kunst om met 'ongewone' ogen naar je 'gewone contacten' te kijken. En dan blijkt soms de buurman een waardevol netwerkcontact te zijn.  <u>Waarom wilt u uw netwerk uitbreiden?</u> Bepaal, voordat u uw netwerk in kaart brengt, waarom u uw netwerk wilt uitbreiden. Wat wilt u er mee bereiken. Met wie wilt u graag uw netwerk uitbreiden?  <u>Het invullen van de netwerklijst</u> Lees de vragen goed door, zet de naam eronder van het netwerkcontact dat bij de vraag hoort. Eerst kiest u uit welke groep het netwerkcontact komt. Vervolgens leest u de vragen goed door en beantwoordt ze met een score.
5	<b>Oefeningen</b>  1. Vul samen met uw contactpersoon het ecogram in. Vul de personen in uw netwerk in op de ballonnen. U hoeft niet in alle ballonnen iets te zetten. Wanneer u ballonnen tekort komt, kunt u deze er zelf bij tekenen. Trek vervolgens lijnen tussen uzelf en de personen in de ballonnen. U kunt ook personen of organisaties in

de ballonnen invullen met wie u op dit moment nog geen band heeft, maar dat wel zou willen. U trekt dan geen lijn tussen uzelf en deze ballon.

2. Vul samen met uw contactpersoon de netwerklijst in (bijlage 2). Gebruik hierbij uw ecogram van de vorige stap.
3. Wanneer u het ecogram en de netwerklijst volledig heeft ingevuld, bespreek dat met uw contactpersoon. U kunt het ook bespreken met diegene, waarmee u uw relatie zou willen verbeteren of het netwerk zou willen uitbreiden.
4. Ga door uw eigen gemaakte lijst met contacten en bepaal wie u het eerst gaat bellen of mailen voor een afspraak. Het is verstandig om te starten met mensen die relationeel dicht bij u staan en die u goed kent. Dan kunt u in een vertrouwde omgeving oefenen met het voeren van netwerkgesprekken. Maak daarbij gebruik van 'deuropeners'; mensen die voor u alvast de deur bij uw netwerkcontact op een kiertje kunnen zetten door u te introduceren of door u toestemming te geven om hun naam te noemen.