

CARE to DARE: de negen eigenschappen van secure base

Als het gaat om het hebben én zijn van een secure base, zijn er negen belangrijke eigenschappen of persoonlijke kenmerken. We zetten ze voor je op een rij:

”

***Ook jij kunt een
secure base
zijn voor iemand.***

Blijf kalm
en geaard



Je beheerst je emoties, ordent je gedachten en raakt niet snel uit balans door stressvolle situaties. Zo zijn jouw acties weloverwogen en doelgericht.

Accepteer
de ander



Je erkent en respecteert iedereen's verschillen, en staat open voor meerdere perspectieven. Zo creëer je een inclusieve en veilige omgeving.

Zie het
potentieel



Je herkent en waardeert de mogelijkheden en talenten in een persoon, situatie of idee. Zo stimuleer je groei, ontwikkeling en innovatie én inspireer je anderen.

Luister en vraag



Je luistert met aandacht, stelt vragen en toont interesse. Zo krijg je meer inzicht in iemands perspectieven en creëer je ruimte voor een betekenisvol gesprek.

Geef een krachtige boodschap



Je communiceert oprecht en transparant over je gedachten, gevoelens en ideeën - met een duidelijke boodschap. Zo zorg je dat iemand je begrijpt en zich aangesproken voelt.

Focus op het positieve



Je richt je aandacht op de goede aspecten van situaties, mensen en ervaringen. Zo bevorder je een optimistische mentaliteit, sterke relaties en een omgeving met ruimte voor groei en geluk.

Experimenteer en neem risico's



Je neemt uitdagende stappen, komt uit je comfort-zone en stimuleert anderen dit ook te doen. Zo creëer je een plek waar 'fouten' of 'mislukkingen' leermomenten zijn, en waar moed en durf worden beloond.

Inspireer door intrinsieke motivatie



Je moedigt anderen aan om te handelen vanuit hun innerlijke overtuiging, in plaats van uit externe beloningen of druk. Zo bevorder je creativiteit en vitaliteit, en bereikt iemand doelen op een betrokken manier.

Wees toegankelijk



Je bent benaderbaar, neemt een vriendelijke houding aan en bent bereid om te luisteren en helpen. Zo zorg je voor positieve relaties en deelt iemand makkelijker gedachten met jou.

Meer informatie over de negen eigenschappen vind je in de secure base instrumentenkist op PEP.



Secure Base

durven • delen • doen