

Zelfvertrouwen is een belangrijke kwaliteit. Elke ouder wil graag dat hun kind blaakt van zelfvertrouwen en elke dag opgewekt de uitdagingen van het leven aangaat. Gedoseerd, gewogen en realistisch. Maar hoe doe je dat als ouder? Hoe doe je dat als jongere?

Zelfvertrouwen bouw je op door uitdagingen aan te gaan, door te leren van de resultaten en door feedback ontvangen. Ook feedback als het misgaat. Want daarin zit het grote leren. Wij leren vooral van de fouten die wij maken. Opbouwende feedback geven op gemaakte fouten is wellicht het meest moeilijke wat er is. Vooral als er schade ontstaan is door die fout. Toch is juist dan opbouwende feedback belangrijk. Het leren wat er plaatsvindt wordt ondersteund door de opbouwende feedback. Hiermee ondersteun je zelfvertrouwen. En je ondersteunt het vermogen om te leren van fouten en om zelfstandig inschattingen te maken die fouten in de toekomst vermijden. En dat voelt als een zekerheid want het leert je om tegenslagen te vertalen naar een leerervaring.

Anders dan wat veel zelfhulpboeken beloven is het niet zo dat als je maar positief denkt en in jezelf gelooft, dat je dan vanzelf veel zelfvertrouwen krijgt. En dat zelfvertrouwen vanzelf mooie resultaten creëert. Het is juist andersom. Mooie resultaten creëren zelfvertrouwen. Ervaring opdoen creëert zelfvertrouwen. Fouten maken, leren en weer opstaan creëert zelfvertrouwen. Als je vol zelfvertrouwen aan een volkomen nieuwe en complexe klus begint dan gaat het waarschijnlijk fout. Een gezonde dosis twijfel maakt je scherp en zorgt voor een goede voorbereiding. Twijfel maakt dat je open staat voor andere geluiden en ervaringen. Iemand die vol zelfvertrouwen is zal minder snel vragen stellen dan iemand die een gezonde dosis twijfel heeft.

En dit is wat uit meerdere studies blijkt: zelfvertrouwen is eerder een *gevolg* van succes dan de *oorzaak*. Sterker nog, méér zelfvertrouwen kan zelfs een obstakel zijn voor succes. Het blijkt ook dat alleen maar optimistisch en gemotiveerd zijn, niet de sleutel is tot meer succes.

Mensen met wat minder zelfvertrouwen en wat meer pessimisme blijken *realistischer* te zijn over alle manieren waarop het fout kan gaan en zijn daar beter op voorbereid. Dit maakt hen succesvoller op de lange termijn, of het nu gaat om het afmaken van hun opleiding, stoppen met roken of carrière maken.

Wilskracht, kennis, het aanleren van vaardigheden, zelfreflectie en zelfmanagement zijn begrippen waar zelfvertrouwen op groeit. Ga maar na, als je voor de eerste keer op de ski's staat, dan voel jij je niet vol zelfvertrouwen. Als je na lessen gevolgd te hebben, oefenen en ervaring opdoen door vallen en opstaan, op de ski's staat, dan heb je veel meer zelfvertrouwen.

Bij Pole4 hebben wij een programma wat jongeren constant stimuleert om uitdagingen aan te gaan. Gedoseerd en veilig. Door telkens een nieuwe uitdaging te bieden en het leren centraal te stellen bouwen jongeren aan eigenwaarde, zelfstandigheid, sociale vaardigheden en een reeks competenties. Dit alles ondersteunt het zelfvertrouwen enorm.

Voor meer informatie kijk je op Pole4.nl