

BESCHRIJVING:

Harvard-professor David H. Maister stelde vast dat vertrouwen bepaald wordt door vier factoren. Het verband tussen deze factoren vertaalde hij naar een formule, waarmee je op een gestructureerde manier aan vertrouwen kan werken.

Een boeiende oefening om te reflecteren over je eigen betrouwbaarheidsquotiënt.

VERTROUWENSFORMULE *

$$\text{vertrouwen} = \frac{\text{Geloofwaardigheid} + \text{Betrouwbaarheid} + \text{Intimiteit}}{\text{Eigenbelang}}$$

Geloofwaardigheid = zeggen wat je doet
Betrouwbaarheid = doen wat je zegt
Intimiteit = je kwetsbaar opstellen
Eigenbelang = je ego

WERKWIJZE

Geef jezelf een score van 1 tot 5 op elke factor van de formule.

- **Geloofwaardigheid:** Is wat ik vertel en de manier waarop ik mijn verhaal weergeef waar? Gebruik ik geen halve waarheden of overdrijvingen? Kondig ik aan wat ik ga doen? Wordt de ander niet verrast door mijn daden?
- **Betrouwbaarheid:** Doe ik wat ik zeg? Kom ik mijn afspraken na, zowel de grote zoals een deadline voor een project, als de kleine zoals op tijd komen voor een afspraak of een beloofde mail ook effectief versturen?
- **Intimiteit:** Durf ik me kwetsbaar op te stellen en mijn persoonlijke zaken op tafel te leggen? Vertel ik ook over mijn fouten en twijfels?
- **Eigenbelang:** Wiens belang staat voorop: dat van mij of dat van de ander? Gaat het erom de ander zo goed mogelijk te helpen of gaat het erom wie van de twee er wint?

Doe deze oefening ook eens met een collega en geef elkaar een score. Door dit samen te bespreken zal je vermoedelijk een aantal inzichten krijgen en weten hoe de ander jou ervaart.