



Begrijp uzelf om anderen beter te begrijpen



OPEN EN BEREID
ZIJN OM TE LEREN
EN LUISTEREN

Ongemak en
kwetsbaarheid
omarmen

ONBEWUSTE
VOOROORDELEN EN
PRIVILEGES BEGRIJPEN

Zelfbewustzijn uitoefenen
en corrigerende tactieken
toepassen



UW TOEWIJDING: INDIVIDUEEL ACTIEPLAN

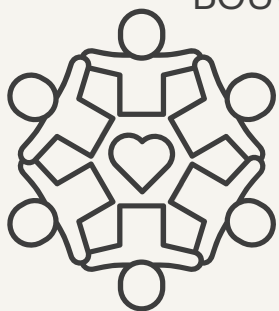


**Bouw uw
bewustzijn op**

**Houd uzelf
verantwoordelijk**

**Opkomen voor
anderen**

**Word een
veranderaar**



BOUW SAFE & BRAVE SPACES
*(veilige ruimtes en
ook kritische discussie)*

Creëer vertrouwen en
psychologische veiligheid
Leid met authenticiteit



GEBRUIK UW STEM
Ondersteun en versterk
ongehoorde stemmen

Spreek u uit wanneer je microagressies
en discriminatie waarneemt

HET BEGINT BIJ U!

ONBEWUSTE VOORORDEEL OP DE WERKPLEK ACTIEF VERSTOREN

Individueel actieplan



NAAR WIE BEN IK BEVOORORDEELD?

When ik beslissingen neem, welke mensen of groepen heb ik dan de neiging om voorkeur te geven? Zijn er bepaalde mensen of groepen waarmee ik minder comfortabel ben of negatieve aannames over heb?

WANNEER KOMT HET NAAR VOREN?

In welke situaties of contexten komt mijn vooroordeel meestal naar voren?

Tip: Gebruik dagboekschrijven om om trends te identificeren en uw emoties in die situaties of contexten te herkennen.

WAAROM GEBEURT DIT?

Wat zijn de factoren die mijn oordeel beïnvloeden?

Tip: Gebruik de 5 Waarom's techniek (5 Whys) om de dieperliggende oorzaken te begrijpen, voorbij oppervlakkige rationalisaties.

MIJN TOEWIJDING

Duidelijk identificeer je doel en definieer de concrete actiestappen die je zult nemen om je doel te bereiken (S.M.A.R.T. methode).

Doel: _____

Actiestappen: _____

MIJN PARTNERS

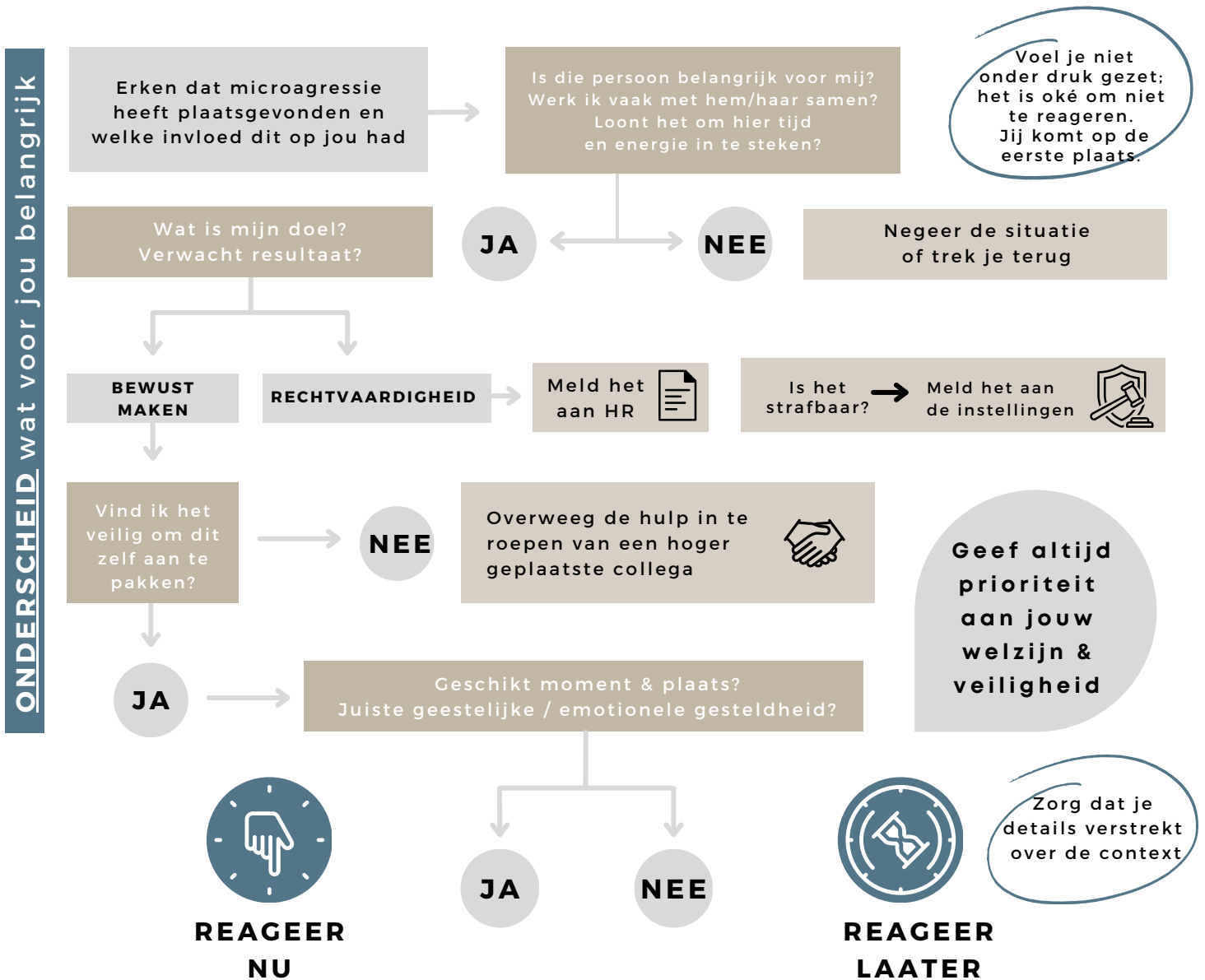
Tip: Vorm een duo/groep voor verantwoordelijkheid & motivatie

SUCCESCRITERIA

Hoe weet ik wanneer ik mijn doel heb bereikt?

Wanneer & Hoe Reageren op Racistische Microagressies

Gebaseerd op het 4D-framework ontwikkeld door Ella F. Washington, Alison Hall Birch en Laura Morgan Roberts, "When and How to Respond to Microaggressions", Harvard Business Review (03 juli 2020).



(ONDERSCHEID) • ONTWAPEN • CONFRONTEER • BESLIS

ONTWAPEN

Geef aan dat je een ongemakkelijk gesprek wilt voeren & scheid intentie van impact ("je bedoelde het waarschijnlijk niet zo"). Stimuleer empathie.
Opm.: hoewel erkend, staat intentie NIET boven impact; je gevoelens zijn terecht.

CONFRONTEER

Vraag om de opmerking/actie te verduidelijken. Herformuleer. Beschrijf het specifieke gedrag. Maak het onzichtbare zichtbaar. Daag stereotype(n) uit en maak duidelijk dat je je ongemakkelijk voelt. Beschrijf de impact die het op jou had ("ik voelde").

BESLIS

Bepaal wat je gaat doen en welk effect het incident op jou had.

Zorg in alle gevallen goed voor jezelf & doe een beroep op uw ondersteuningssysteem



EMAIL US
contact@blackbyus.org

We offer individual career coaching as well as a range of keynotes and interactive workshops around the topics of inclusion and anti-racism, in English or French. Contact us for a chat!