
The background is a soft watercolor illustration. It features a hand in shades of purple and blue, gently holding a flower with a rainbow-colored center. The overall color palette is pastel and ethereal.

GROEIBOEK
MODULE 3.2 –
LET THE GOOD THINGS COME

M.ELODIE
in het leven

AANTEKENINGEN

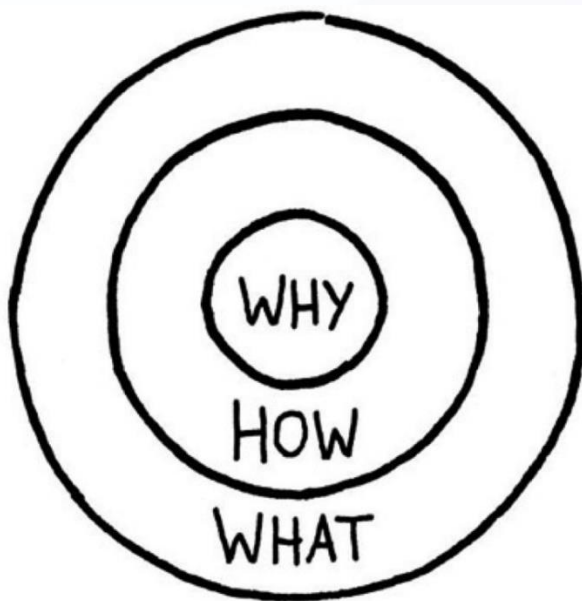
De ruimte hieronder kan je gebruiken voor aantekeningen tijdens het bekijken van de video. Tip: noteer zoveel mogelijk waardevolle informatie! Deze informatie gaat je namelijk helpen tijdens de opdrachten.



OPDRACHTEN

Deze module gaan we aan de slag met jou passies, jouw kwaliteiten, jouw purpose, talenten en kernwaarden. Alles wat te maken heeft met JOU! We zoomen in op de unieke jij, waar jij voor staat en wat jij belangrijk vindt in jouw (werk)leven.

OPDRACHT 1



Bekijk het filmpje van Simon Sinek over de Golden Circle via de volgende link: <https://www.youtube.com/watch?v=5wsybl79Ruk>

Tijdens deze opdracht gaan we dus ook niet als eerste uit van WAT je wil doen of HOE je dit wil gaan doen. We gaan eerst uit van WAAROM je dingen wilt doen. Dat is namelijk het allerbelangrijkste. Voor jezelf om die voldoening, uitdaging en dat plezier te (blijven) ervaren.

Om je een voorbeeld te geven. Ik geloof dat niemand zichzelf opgesloten zou moeten voelen in het leven. In een baan, in een relatie of in je opvoeding, in communicatie met anderen etc. Iedereen mag zich vrij voelen en zijn wie hij/zij is. Dit is waar ik voor sta, omdat ik mij ook geregeld wel opgesloten heb gevoeld. En doordat ik weet hoe het is wil ik anderen hiervoor behoeden en in helpen. Dit is mijn WAAROM.

Waar sta jij voor? Waar wil jij invloed op uitoefenen? Wat wil jij voor anderen betekenen? Waarom is dit zo belangrijk voor je?

Tip: de waarom heeft vaak te maken met een thema dat terugkomt in je leven. Bij mij bijvoorbeeld is dat opgesloten gevoel begonnen in mijn opvoeding, dit kwam terug in twee relaties en vervolgens ook in mijn werk. Welk thema komt er bij jou steeds terug?

Hoe wil je dat gaan doen?

Tip: dit doe ik bijvoorbeeld door coaching en mijn online leerlijn. Mijn bedrijf is volledig online gebouwd, omdat dit ook de meeste vrijheid voor ons allemaal oplevert.

Wat is uiteindelijk hetgeen wat je dan wil gaan doen?

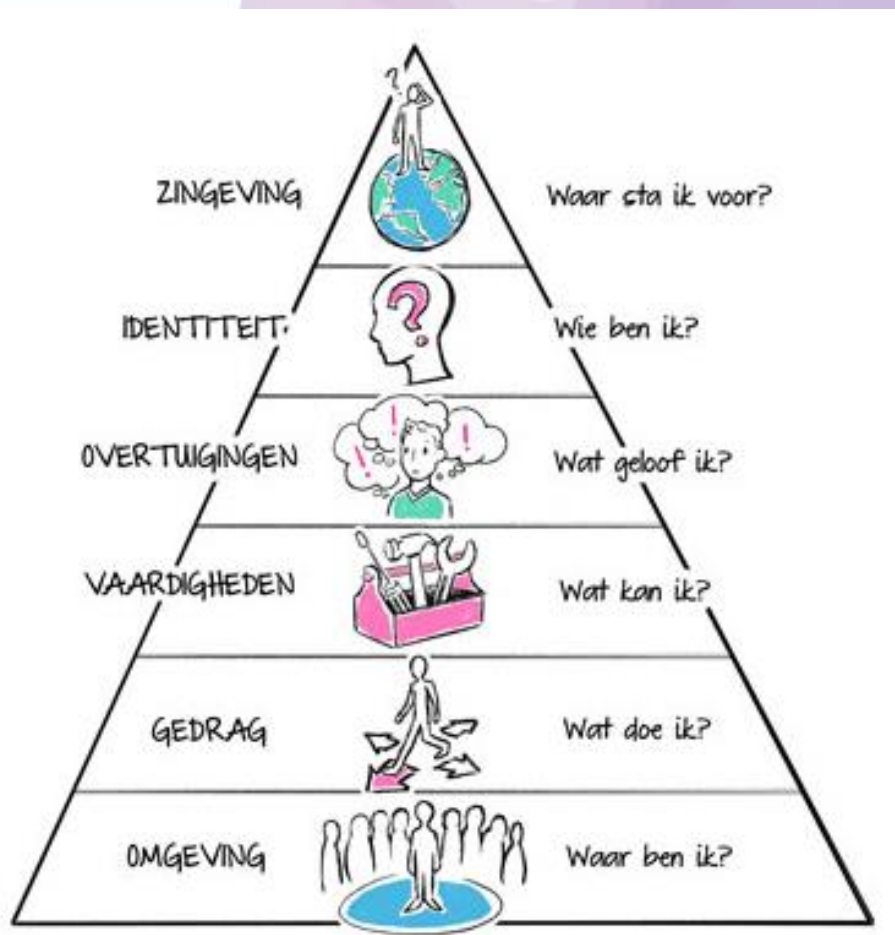
Tip: als dit nog niet mega specifiek is, is dat geen probleem. Beeld je wel alvast in hoe dit eruit zou kunnen komen zien.

OPDRACHT 2

We gaan een stapje verder de diepte in en we gaan aan de slag met de Piramide van Dilts en Bateson, welke gebaseerd is op de bewustwordingsfases die wij hebben in ons leven. Het gaat dus ook erover hoe goed je jezelf kent en welke vragen je jezelf kan afvragen bij welke fase.

De omgevingsfase is de onderste fase van bewustwording en dit is tevens de fase waar wij als mensen beginnen. Zingeving is de hoogst haalbare fase (dit is die why vanuit de Golden Circle) en dit is het uiteindelijke doel wat we willen achterhalen. Dit is waar het écht om gaat!

Hoe hoger de fase, hoe lastiger het is voor jezelf om deze vraag te beantwoorden. Neem voor deze opdracht de tijd. Ga die uitdaging aan om ook juist die hogere niveaus te onderzoeken.



Deze opdracht kan je vaker doen en op verschillende manieren aanpakken. Voor de deze keer is het prettig dat jij voor jezelf visualiseert waar je wilt staan als de online leerlijn afgelopen is. Dat doel dat je eerder gesteld hebt, daar ga je je gedachtes en je gevoel op richten bij het beantwoorden van de volgende vragen.

Omgeving: waar ben ik?

Gedrag: wat doe ik?

Vaardigheden: wat kan ik?

Overtuigingen: wat geloof ik?

Identiteit: wie ben ik?

Zingeving: waar sta ik voor?

Wat is opvallend in jouw antwoorden? Welke richting gaat het op?

OPDRACHT 3

Ik kan me zo voorstellen dat de twee opdrachten hierboven best lastig waren. De volgende opdracht gaat je helpen hierbij! Een opdracht van het Johari-venster.

| | bekend aan jezelf | onbekend aan jezelf |
|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| bekend aan anderen | VRIJE RUIIMTE | BLINDE VLEK |
| onbekend aan anderen | VERBORGEN GEBIED | ONBEKENDE ZELF |

Er zijn dus gebieden die je van jezelf kent, of niet kent, gebieden die anderen van jou kennen of wellicht niet kennen. Hier zit ook een mooie kans in, namelijk de blinde vlek. De plek die anderen van jou kennen, maar jij niet van jezelf.

Als ik de vraag aan jou stel: **Wat is jouw passie? Wat is jouw droombaan? Wat komt er dan naar boven?**

Dan wil ik je bij deze opdracht uitnodigen om anderen deze vraag ook te stellen. **Kies 3 mensen in jouw omgeving uit en vraag ze wat zij denken dat jouw passie is. Wat zij denken dat jouw droombaan is.**

Welke informatie heb je kunnen halen uit hetgeen wat anderen over jou dachten en met jou gedeeld hebben? Kwam dit overeen met wat jij dacht? Kwam dit overeen met elkaar?

OPDRACHT 4

Je hebt denk ik bij de vorige opdracht al mooi kunnen zien dat anderen zo ontzettend waardevol kunnen zijn in jouw proces, omdat zij die blinde vlek van jou wél kunnen zien. Om deze reden gaan we anderen nogmaals betrekken bij deze opdracht. Namelijk de opdracht over jouw kwaliteiten. En waarschijnlijk kwaliteiten waarvan jij zelf geen idee hebt dat je erover beschikt.

Stel de volgende 3 vragen aan 5 mensen dichtbij in jouw omgeving:

- Waar ben ik volgens jou goed in?
- Waar zou je mijn hulp voor vragen?
- Wat vind je onderscheidend van mij/mijn aanpak?

Wat kan je concluderen uit hun antwoorden? Kwamen de antwoorden overeen? Waar herken jij jezelf in?

En wát betekent dit voor jouw weg richting jouw passie? Wat wil je gaan doen met deze antwoorden? Welke mogelijkheden zie jij? Zou je hiervan je werk kunnen maken of dingen kunnen samenvoegen?

Tip: Betrokkenheid en steun van anderen is ontzettend waardevol. Deel met anderen dat je aan de slag bent. Welke stappen je aan het nemen bent. Vraag aan hen of ze jou willen steunen. Ga gesprekken hierover met hen aan. Zij kunnen jou steeds weer nieuwe inzichten geven!

OPDRACHT 5

Een van de dingen waar we het nog niet over gehad hebben is voorwaarden scheppen. Een item wat we nogal snel aan de kant willen vegen als het gaat om je droombaan. Want bij je droombaan wil je toch gewoon fulltime (als het al niet meer is) werken toch?

Ik geloof dat dat niet voor iedereen zo werkt. Er dient een balans te zijn tussen ontspanning en spanning. Je zou meer energie moeten krijgen, dan dat je lekt. En dit wordt onder andere bepaald door de mensen met wie je je omringt, je werkplek, je werkuren en hoe dit verdeeld is. Tijd om voorwaarden te scheppen dus voor jouw werk!

Mensen.

De energie met mensen met wie jij je omringt is ontzettend belangrijk. Heerlijk toch dat je dus zelf kan kiezen met wie jij wil werken (wie zijn de mensen die jij wil helpen en met wie jij samenwerkt) en dat je ook kan bepalen voor wie jij wil werken (wie is jouw werkgever?)

Met wie wil jij werken?

Voor wie wil jij werken?

Je werkplek.

Ook zoiets waar we maar vanuit gaan dat dat bij een functie hoort. Ook hier heb je invloed op. Waar voel jij je het meest thuis? Waar zou jij elke dag je wel willen bevinden (om te werken)?

Waar wil je werken?

Je werktijden.

Stap hierbij af van de standaard 9 tot 5 mentaliteit. Dit kan voor je werken, maar het kan ook dat iets anders beter voor jou werkt en beter bij jou past. Kijk daarbij naar je productiviteit en de momenten dat je effectief bent in je werk.

Wanneer ben jij productief en effectief?

Wanneer (welke uren) wil je werken?

Hoe zijn die momenten verdeeld?

Hoeveel wil je werken?

Hoe is dat verdeeld in de maand en/of in het jaar?

Algemeen

Als je kijkt naar alle randvoorwaarden die je hebt genoteerd: wat voor baan zou daarbij passen denk je?

Tip: dit kunnen natuurlijk nog meerdere opties zijn. Welke opties er bij je naar boven komen, daar gaat het om.

OPDRACHT 6

Dit is niet persé een opdracht maar iets wat ik je nog wel een keer op je hart wil drukken.

Durf jezelf open te stellen voor alle soort banen die er zijn. Wij als millennials zijn écht een prestatiegeneratie. Wij staan bijvoorbeeld echt voor status en inkomen.

Voor mij is status en geld niet belangrijk. Dit zie ik ook niet als succes. Wat voor mij belangrijk is dat ik gelukkig ben in mijn werk en dat ik doe waar ik blij van word. Dat dit iets is wat mij uitdaging, plezier en voldoening geeft. En wat voor baan dat is, is helemaal oké. Ik geloof dat je het meeste succes hebt behaald als jij werk hebt dat bij jou past. Dus, sta open voor de banen die er zijn. F*ck die status en kijk wat er bij jou past.

Maar, durf ernaast ook groot te dromen. Denk niet te laag over jezelf als je bijvoorbeeld een opleiding niet hebt, de kennis en ervaring nog niet hebt of als je het idee hebt dat je niet goed genoeg bent. Je kan het! No matter what. Passie staat niet voor niets in het Latijn voor lijdensweg. Nobody said it was the easy way. Wel de weg die je het gelukkigst gaat maken! Ik geloof in je.

INZICHTEN & ACTIES

Je hebt randvoorwaarden geschept aan je werk, anderen betrokken bij jouw zoektocht door hen jouw blinde vlek te laten onderzoeken en te benoemen. Ook heb je meer zelfinzicht door middel van de piramide van Dilts & Bateson én de Golden Cirkel van Simon Sinek.

Wat is het belangrijkste inzicht dat je hebt opgedaan deze module?

En belangrijker nog: welke acties ga je hieraan verbinden?