



GROEIBOEK


MODULE 4.1 –

F*CK IT, IK GA ERVOOR

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

Module 4 is de module waarin je keuzes gaat maken. Die ene keuze gaan we in een doel gieten en je gaat hierbij een stappenplan en/of actielijst opstellen. Ik help je daarnaast bij hoe je prioriteiten kan stellen én hoe je dit plan kan doorzetten en volhouden.

OPDRACHT 1

We gaan meteen beginnen met het moeilijkste gedeelte: de keuze maken! Een keuze maken betekent ook ergens niet voor kiezen en datgene loslaten. Dat betekent niet dat je maar één passie kan hebben of dat je maar één soort baan kan nemen. Het betekent wel dat het handig is om eerst één ding te kiezen, dat helemaal uit te werken en toe te gaan passen in je leven om vervolgens iets toe te voegen wat je ook zou willen. Hetgeen waar je mee begint is uiteraard hetgeen wat jou het gaafst lijkt en waar je nu al meteen motivatie voor voelt om mee te starten.

We hebben veel opdrachten gedaan, zoals de Golden Circle van Simon Sinek met Why, how en what, je hebt ingezoomd op je persoonlijke kernwaarden, het Johari-venster met jouw blinde vlek heb je met behulp van anderen onder de loep genomen en we hebben de 3 belangrijkste vragen gesteld als het gaat om een baan: Voor en met wie wil je werken? Waar wil je werken? Wat is jouw impact/bijdrage?

Als je al deze opdrachten (en uiteraard jouw antwoorden) nog eens bekijkt kun je hier veel uit opmaken. **Welke punten komen hierbij steeds terug? Wat voor thema's zijn terugkerend?**

Als je die punten/thema's eens goed bekijkt. **Welke mogelijkheden zie jij hierin in je hoofd? Welke richting dien jij op te gaan als het gaat om jouw droombaan? Als het gaat om jouw passie?**

Tip: denk hierbij groots. Out of the box. Buiten je comfortzone. Laat hierin alles toe wat het zou kunnen zijn!

OPDRACHT 2

Geef alle opties die je bij opdracht 1 hebt genoteerd een eerlijke kans bij deze opdracht. We gaan namelijk kiezen. Er is een verschil tussen een baan en een hobby. Het ligt 'm aan of je er elke keer opnieuw mega veel motivatie voor kan opbrengen, of dat je wilt dat het de hoofdzaak wordt van jouw baan én of je er betaald voor kan worden.

Bijvoorbeeld: boeken schrijven vind ik super, maar ik zou niet alleen boekenschrijfster willen zijn. Dan zou mijn werk voor mij te eenzijdig zijn. Juist omdat ik heel veel energie haal uit het contact en de diepgaande gesprekken met mijn cliënten.

Kijk eens naar jouw lijst en voel eens:

Welke dingen voelen toch niet goed? Over welke dingen twijfel je of ze wel écht bij je passen?

En belangrijker nog: hoezo twijfel je hierover? Hoezo denk je dat dit toch niet écht helemaal bij je past?

OPDRACHT 3

Als het goed is, komt er ook iets uit wat je blijft aanspreken en waar je mee rondgelopen hebt in je hoofd, wat het zou kunnen zijn.

Welk werk komt eruit? Waar ligt jouw passie? Wat is jouw droombaan?

Wat maakt dat dit werk je zo erg aanspreekt? En hoezo is dit zo belangrijk voor jou?

Tip: Noteer alle mogelijke punten die je kan bedenken bij dit werk!

Als je nadenkt over dit werk: welk gevoel krijg je bij dit werk? Hoe komt het dat je dit gevoel krijgt, denk je?

OPDRACHT 4

Binnen die droombaan is het belangrijk dat je weet bij wat voor randvoorwaarden jij je prettig voelt. Een van die randvoorwaarden is werktijden (en hoe deze verdeeld zijn). Dit hebben we eerder behandeld. Toch zijn er ook andere randvoorwaarden belangrijk om nog onder de loep te nemen. Het gaat tenslotte om jouw droombaan en daar horen ook voorwaarden bij.

Als je denkt aan collega's, met wat voor mensen werk jij dan het liefst? Is het een groot team of een klein team? En hoe is de verdeling in het team?

Hoe lang mag jouw reistijd maximaal zijn vanaf jouw huis?

Wat is het maximaal aantal uur dat jij (per week) wil werken?

Wat is het salaris dat jij minimaal wil verdienen voor het aantal uur dat je wil werken?

Welke andere randvoorwaarden vind jij nog meer belangrijk?

Tip: dit kan echt van alles zijn. Wellicht hecht jij waarde aan een goed koffiezetapparaat, genoeg eigen kantoorruimte of een duurzaam en/of internationaal bedrijf.



OPDRACHT 5

Jouw keuze. Je hebt 'm gemaakt!

Allereerst: gefeliciteerd. Wat super gaaf dat je zo ver in dit proces bent gekomen. Toch wil ik hier nog even stil bij staan met je.

Want hoe voelt dit? Hoe voelt het om deze keuze gemaakt te hebben? Wat doet het met je?

Tip: Ben je blij? Voel je je opgelucht? Slaan alsnog twijfels toe? Stel je voelt deze twijfels alsnog weer opborrelen. Vraag jezelf dan eens af: waar komen deze twijfels vandaan en zijn ze terecht?

Zodra je gelooft in de succesvolle jij, in de keuze die je hebt gemaakt en als je het vertrouwen voelt dat het gaat slagen kan je doorgaan naar Module 4.2 Zo niet, pak de andere werkboeken erbij. Zoom nogmaals in op jezelf. Merk je dat je er alleen niet uitkomt, neem van vooral contact met mij op via elodie@melodieinhetleven.nl. Ik help je graag met een 1 op 1 coachsessie om het beste uit jezelf te halen.

INZICHTEN & ACTIES

Opnieuw heb je deze module naar randvoorwaarden gekeken, maar nu op een andere manier. Ook heb je écht een keuze gemaakt. Een keuze voor jouw droombaan, voor jouw leven. Het leven dat jij het allerliefste wil.

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

En belangrijker nog: welke acties ga je hieraan verbinden?