

Module 3






1: De unieke jij



Energiegevers en energievreters



Door teveel energievreters
verdwijnt motivatie en drive en
ontstaat tegenzin!



Doel: zoveel mogelijk
energiegevers in je leven!
Zeg vaarwel tegen
energievreeters.



Zeg vaarwel tegen
vriendschappen, banen,
samenwerkingen...

Word je bewust: wat kost mij energie? Wat geeft energie? En hoe kan ik daar een ander balans in krijgen?



Persoonlijke kernwaarden
= de zee



De golven van de zee zijn hoog
of laag. Je kernwaarden zijn de
onderstroom.



De onderstroom is altijd
hetzelfde!



Bekijk de lijst met kernwaarden.
Welke 3 passen bij jou?

Stel prioriteiten, dus maak een
keuze. Welke kernwaarden
passen écht bij jou?



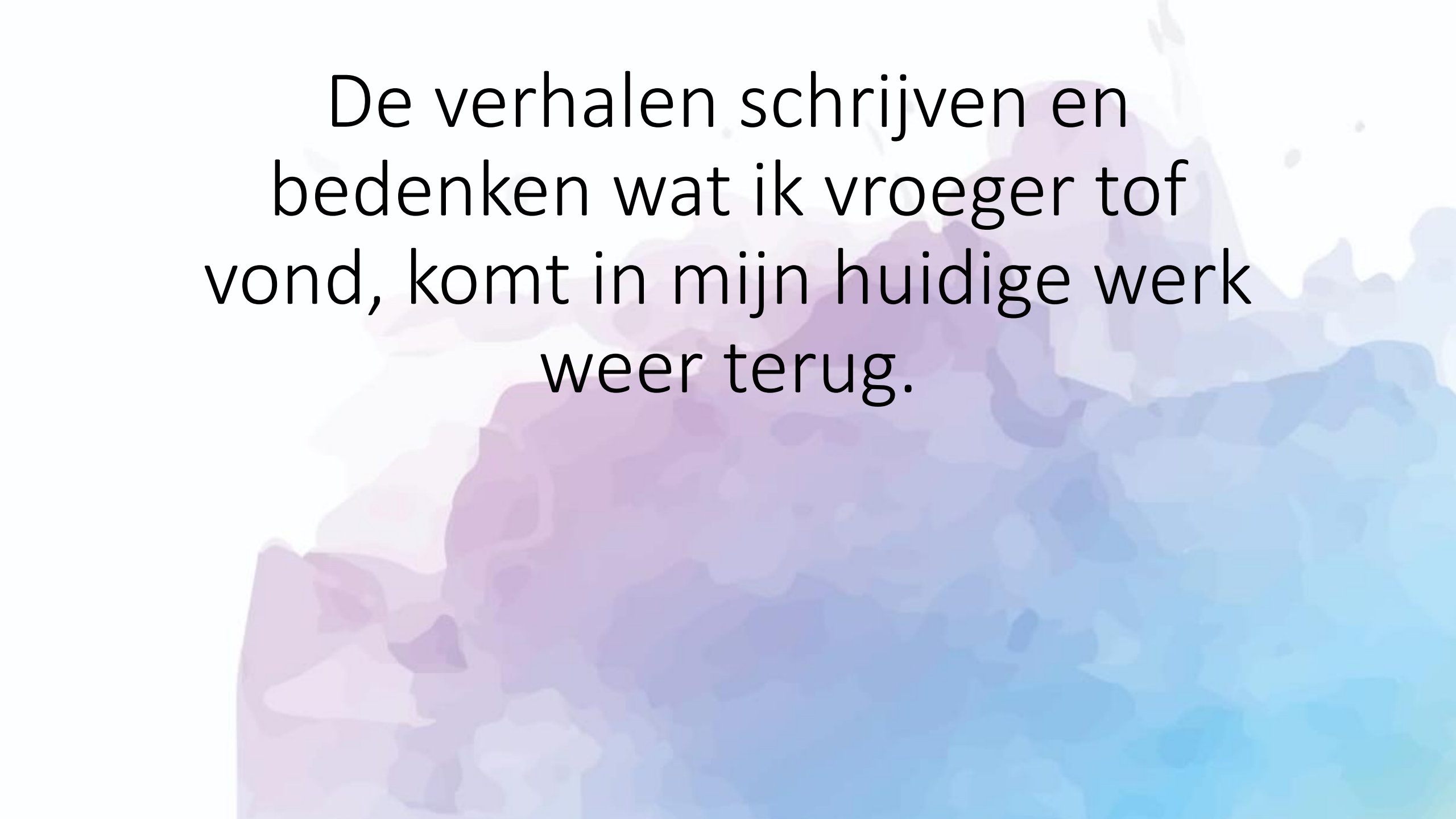
Ik maak keuzes op basis van
mijn kernwaarden.
Bijvoorbeeld “groei”.



Wij, millennials in de huidige
maatschappij zijn bezig met
presteren en status.

Kinderen zijn enkel bezig met de vraag: vind ik het leuk om dit te doen?

Als je teruggaat naar vroeger,
toen je $7/8$ jaar oud was. Wat
wilde je elke dag wel doen?



De verhalen schrijven en
bedenken wat ik vroeger tof
vond, komt in mijn huidige werk
weer terug.



2: Purpose



Ikigai





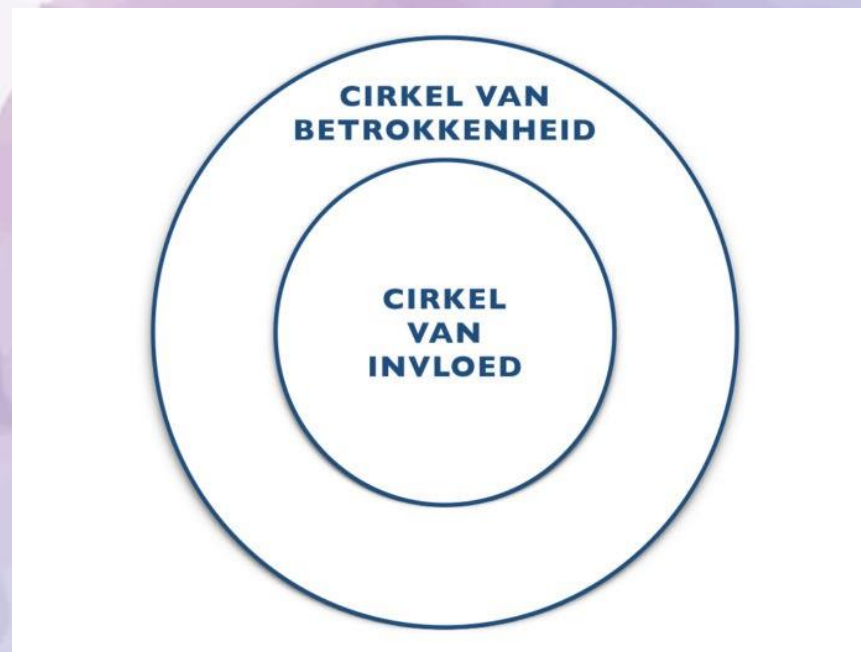
Wat vind jij echt belangrijk in het leven? Waar wil jij aan bijdragen?



Wanneer zou de wereld een
betere plek zijn? Hoe kan jij daar
invloed op uitoefenen?

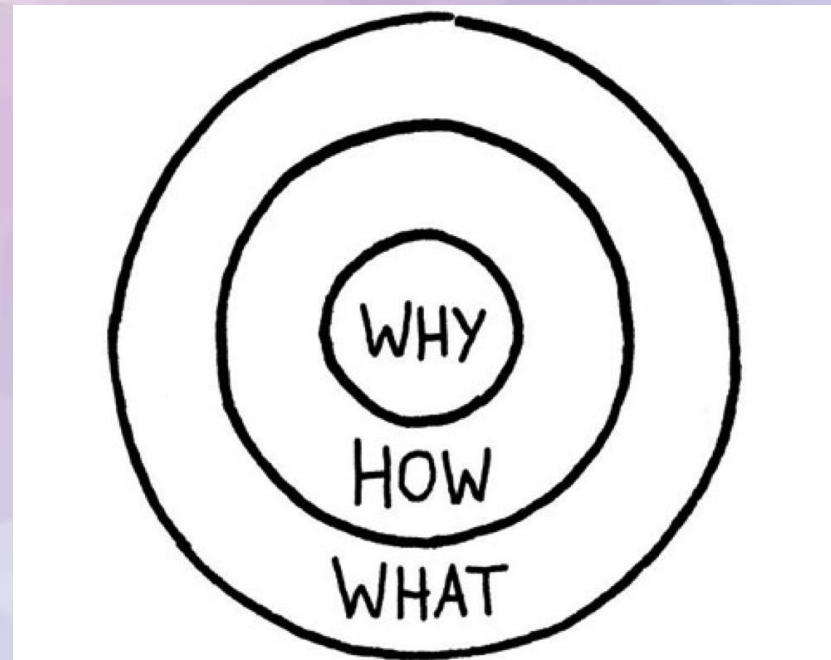
Toegevoegde waarde +
wat jij belangrijk vindt =
vuurtje laait op en
raakt niet uitgedoofd

Waar heb jij daadwerkelijk
ook genoeg invloed op?

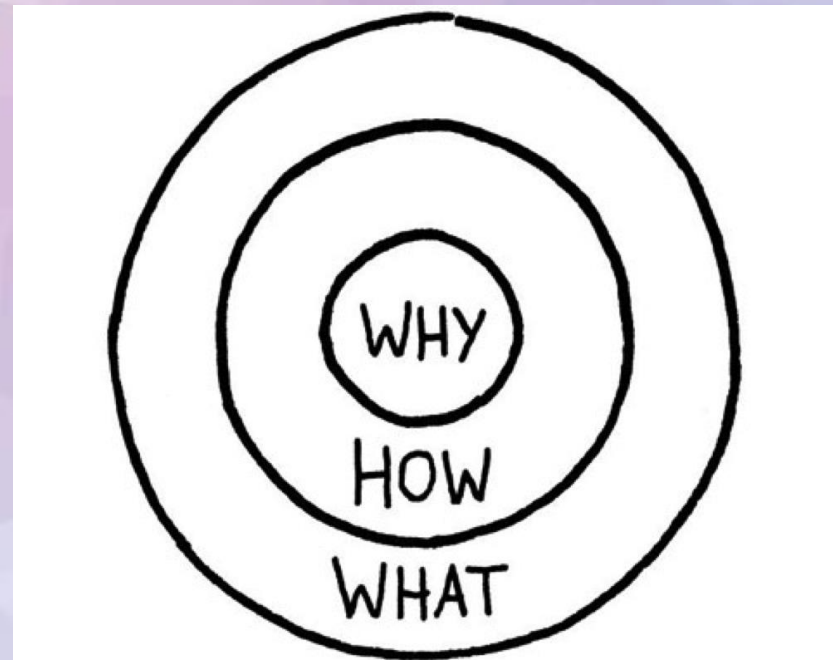


Waarom doe ik de dingen die ik doe? Waar sta ik voor? Wat vind ik belangrijk?

Simon Sinek



Hoe wil je dat doen? Wat is uiteindelijk hetgeen wat je wil doen?

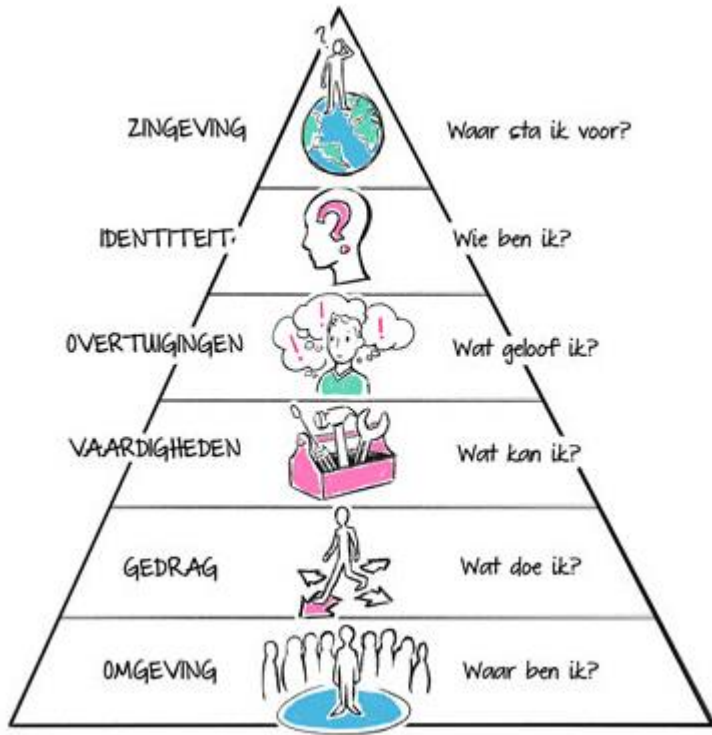


Na dit filmpje werd het mij pas
echt duidelijk waar ik voor stond
en vooral waarom ik hier voor
stond.


Ik geloof dat niemand zichzelf opgesloten zou moeten voelen. In een baan, relatie, opvoeding, communicatie met anderen...



Iedereen zou vrij en zichzelf
zou mogen zijn.



Piramide van Dilts en Bateson



Wat wil ik nalaten?
Waar gaat het nou écht om?
Waar sta ik voor?

Neem de tijd voor deze opdracht in het groeiboek!



Het eerste deel van de
module heb je afgerond!

Open het groeiboek
& ga lekker aan de slag.