

# SAMENVATTING MODULE 4.1

Ik hoop dat je tot nieuwe inzichten bent gekomen bij de vorige module over jezelf en dat anderen je daarin prettig hebben kunnen helpen. Je bent al gekomen bij module 4!

Een moeilijke stap. Het is tijd om te kiezen! Je gaat de keuze maken wat je nou werkelijk wil gaan doen, welk werk je echt bij je past. We gaan dit in een doel formuleren. We gaan hier een **SMART** doel formuleren en daar een tijd aan koppelen.

De wet van Parkinson zegt: dat je een opdracht kunt maken in de tijd die jij ervoor nodig hebt. Je stelt een doel, en prikt dit in je agenda. We gaan 1. kiezen, 2. doelen stellen, 3. focus aanbrengen en 4. dit volhouden.

Daarnaast ga ik je helpen met een **stappenplan, of een actielijst**. Welke stappen of acties heb jij nodig om echt die droombaan te creëren. Het is belangrijk dat je hierbij weet:

- Wat heeft prioriteit?
- Wat kan wachten tot later?
- Hoe kan je dit nou volhouden?
- Hoe zet je door?

Bij de vorige module vertelde ik je over Simon Sinek. Over de Why, How en What. Is deze opdracht gelukt? Ben je eruit gekomen? Ik vraag je om hier nog een goede blik op te werpen. En daarbij niet de focus leggen op **What**, maar op: wat wil je nou eigenlijk toevoegen (en brengen aan de wereld). Op de **Why**. Daarvoor kijk je naar **de How**. Op wat voor manier wil je dit gaan doen? Dit staat voor hetgeen waar jij je voor zou willen inzetten.

We gaan keuzes aanbrengen. Keuzes aanbrengen betekent ook dat je alle andere opties die er zijn gaat loslaten. We gaan ons nu op 1 ding focussen. Als je goed naar je kernwaarden hebt gekeken, naar het Johari venster, naar je blinde vlek hebt gekeken, heb je waarschijnlijk opgemerkt dat steeds dezelfde soort dingen zijn teruggekomen. Bijvoorbeeld: "Een sociaal beroep vind ik belangrijk." "Ik wil graag zingen" of "Met kinderen werken" of "Ik wil graag iets medisch doen". In deze stap gaan we dat specificeren.

Daarbij is het heel erg belangrijk om te kijken naar:

- Wat is een baan?
- En wat is een hobby?

Een hobby is iets waar je niet elke dag mee in aanraking wilt komen, maar die je wel geweldig vindt om te doen. Bijvoorbeeld boeken schrijven, daar ben ik niet elke dag mee bezig. Schrijven kan wel een deel zijn van mijn werk. Maar daar wil ik niet de hele dag mee bezig zijn. Dat is dus eigenlijk een soort hobby. Het geeft mij op een gegeven moment geen uitdaging meer. Net als planten, ik vind het leuk om naar de planten te kijken, maar ik vind het niet leuk om ervoor te zorgen. Dat laat dus zien, dat dat niet iets is om mijn werk van te maken. Voor mij werd duidelijk toen ik anderen vroeg naar mijn kwaliteiten, allemaal dezelfde punten naar voren kwamen. Dat bevestigde voor mij welke richting ik op moest gaan. Kijk dus goed: waar zit de scheidingslijn tussen hobby en baan? Kijk nogmaals naar het filmpje van Simon Sinek. Dan wordt het duidelijker.

Als je een doel stelt, is het veel waarschijnlijker dat je dat doel ook behaalt. Omdat je meer toeleeft naar dat specifieke doel. Dat is niet: "Ik wil een baan vinden". We gaan het specifiek maken, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden. Een **SMART doel** stellen. Zodat je ernaar toe gaat leven. Je gaat er dan ook voor zorgen dat dit gaat gebeuren. En de tijd die je jezelf ervoor geeft, dat is ook de tijd die je daarvoor nodig hebt. Als je een doel stelt, gaat het gebeuren binnen die tijd die jij ervoor neemt. Bijvoorbeeld, als je een doel stelt: "Een baan vinden die bij je past"

- Die maak je **Specifieker**. Met Informatie over wat voor soort baan, welke richting, of het onderwerp dat je fascineert. Daar kan je hem specifieker maken.
- Je kan dit **Meetbaar** maken. Checken of je die opleiding die daarvoor nodig is hebt gevonden
- **Acceptabel**. Accepteer jij het, accepteren anderen dat, mag het vanwege normen en waarden (de wet) dat je dit gaat doen? Ik ga ervan uit dat de doelen die wij hier stellen acceptabele doelen zijn. Maar misschien moet jij je werk opzeggen. Kijk naar: Is dat acceptabel? Is die tijd ook realistisch? Houdt ook rekening met andere partijen.
- **Realistisch**: Het is niet realistisch om volgende week al je werk op te zeggen. Het is het belangrijkste om eerst te weten wat je echt wilt, voordat je daarin stappen kunt gaan zetten. Is het ook te behalen, gaat het lukken?
- **Tijdsgebonden**. Het is belangrijk om een doel te stellen waar je een tijd aan koppelt. Dan zorg je ervoor dat je alle stappen die je nodig hebt om dat doel te halen, op tijd zet. Zorg dat er een datum en tijd zit, dat jij dit gedaan wilt hebben.

Het is belangrijk is om het doel in je agenda te zetten. Zodat je je daarop gaat focussen komende tijd.

Open het groeiboek en ga aan de slag.