

BOOST YOUR INNER SELF YOUR TIME TO SHINE

SESSIE 1: GLASHELDERE MOTIVATIE



Inge Ketels

Bureau Stroom

stroom in je werk



Glasheldere motivatie

1.1	Scherp je 'why' aan, zodat je sneller succes boekt	3
1.2	Concreter maakt het je makkelijker	3
1.3	Wat zijn mijn kwaliteiten?	4
1.4	Het geheim om je goed te voelen over jezelf	7

1.1 Scherp je 'why' aan, zodat je sneller succes boekt

Deze online training is een krachtige training. Ik wil graag dat je er 't maximale voor jezelf uithaalt.

Wil jij dat ook?

Best neem je een leuk en mooi schriftje bij de hand en noteer je daarin voor jezelf je antwoorden en je ervaringen bij tools. Zo heb je 't bij de hand als je nog eens terug wilt kijken en kan je telkens verder werken op wat je reeds ontdekt en geschreven hebt.

Je hebt je ingeschreven voor deze inner boost! Geweldig. Laten we daar eens naar kijken.

Wat maakt dat je inner boost wil doen?

Wat wil je bereiken?

Kijk daarvoor naar *1.1 Scherp je 'why' aan, zodat je sneller succes boekt*. Het helpt om helder te krijgen wat je kan verliezen of net winnen!

1.2 Concreter maakt het je makkelijker

Wat wil je bereiken? Kan je dit in deze volgende stap formuleren als een leerdoel? Wat ik voor je wil, is dat je op de makkelijkste manier, de meeste verandering haalt uit dit programma. Wil jij dat ook? Makkelijk? Blijvend? Resultaat?

Volg dan dit stappenplan. Je kan het gebruiken telkens je je gedrag wil veranderen.

Je leerdoel

Formuleer het doel wat je wil behalen, zo veel mogelijk in termen van persoonlijke ontwikkeling. Dit betekent dat je een 'Ik wil een 8 op mijn functioneringsgesprek' omvormt in een 'Ik ontwikkel me het komende jaar tot een meer inspirerende leidinggevende'.

Of 'ik ga 10% meer verkopen' omvormt in 'ik ga zoeken naar manieren om meer te verkopen'.

Of 'ik wil meer van mezelf houden, zodat ik straal' omvormt in 'ik ga 3 manieren uitproberen om meer van mezelf te houden en te stralen.'

Uit het boek 'De Ladder' van Ben Tiggelaar, waarop dit stappenplan is gebaseerd, blijken ontwikkeldoelen vaak effectiever te zijn dan prestatiedoelen. Vooral bij veranderingen.

Waarom?

Ze helpen om fouten onderweg te ervaren als leren in plaats van als falen, als een stap vooruit in plaats van een stap achteruit. Lukt het een keer niet, kan je rustig je zelf voorhouden om het volgende keer weer te proberen.

Hoe zorg je dan dat je niet blijft hangen in een mooi geformuleerd doel en zero uitvoering?

Bepaal je gedragsdoelen

Welk gedrag ga je zeker uitvoeren? Wat ga je anders doen? Vertaal het zo nodig in minuscule kleine stapjes.

Wil je minder stress in de ochtend? Dan kan je een uur eerder opstaan. Of je neemt je voor om elke dag één minuut eerder je wekker te zetten.

Wil je leren piano spelen? Plan 10 minuten in elke dag.

Wil je meer verkopen? Plan om elke dag 1 potentiële klant op te bellen.

Wil je meer van jezelf houden? Plan elke dag 3 minuten voor één van de tools als je gedragen voelen, zelfwaarde of van jezelf houden. Maak het zo concreet mogelijk: wanneer, waar, herinnering?

Gebruik dit filmpje *1.2 Wat wil ik concreet?*, zodat je, vanuit je motivatie, je gedragsdoel concreet kan maken. Hoe concreter je je doel maakt, hoe makkelijker het is om oefensituaties te ontdekken en je groei te meten. Natuurlijk definieer je kleine, haalbare stapjes, mijlpalen in je concrete omschrijving. Kleine stapjes is belangrijk voor je zelfbeeld. Telkens je een stap haalt, kan je jezelf (uitgebreid) feliciteren. Dat geeft je dan weer energie om verder te gaan.

Hoe zorg je dat je het blijft doen? Focus op...

Wat geeft je het meeste plezier! Doe wat je het leukste vindt.

De werkelijke reden dat mensen bepaald gedrag doorzetten en succes boeken, is als ze het zelf simpelweg aangenaam vinden.

En zorg voor je support!

Monitor zelf of je je gedragsdoel hebt uitgevoerd. Doe dat elke dag. Vraag je af: 'Heb ik vandaag gedaan wat ik me heb voorgenomen?' Noteer gewoon, zonder oordeel, ja of nee. Noteer het in een lijstje, vb op je smartphone.

Organiseer wekelijks een buddy-gesprek (gebruik de facebook-groep om een buddy te zoeken) 10 minuten om te vertellen hoe het gaat.

Rapporteer in de facebook-groep op vrijdag: waar ben je fier op, wat heb je gedaan, wat wil je volgende week doen? Gegarandeerd zet je dan stappen.

Wat ga jij doen om je support te regelen?

Bij elke verandering, die je wil is het belangrijk om je motivatie en why om te vormen in een leerdoel. Van daaruit bepaal je gedragsdoelen: wat ga je nu werkelijk, stapje voor stapje, anders doen. Richt je op wat je het leukste vindt. Zorg daarbij voor support, zodat je het meeste kans hebt om te doen wat je wil. Ik lees het graag in de facebook-groep. Durf je?

1.3 Wat zijn mijn kwaliteiten?

Doorgaans heb je vooral zicht op je minpunten. Je kan nog niet goed genoeg ... of je hebt te weinig ... of anderen kunnen het beter. Mogelijk hoor je ook anderen vooral jouw minpunten noemen (die ze ook tegen je zeggen): je kritische collega's,

of een ouder-waar-je-'t-niet-goed-voor-kan-doen. Soms is het ook "simpelweg" dat kritische stemmetje in jezelf.

Negatief naar jezelf kijken geeft een vertekend beeld. Je staat te weinig stil bij je kwaliteiten.

Begrijpen welke je sterke punten zijn, doet je in je kracht staan. Geeft je energie. Het is prettiger voor je om je aandacht uit te laten gaan naar waar je goed in bent, dan waar je slecht in bent. Dit is goed voor jou én voor je omgeving.

Je versterkt door je sterke punten te zien.

Precies waar ik je nu ga toe uitnodigen!

1.3.1 Nu praktisch: maak een lijstje van je positieve punten

- Waar ben je zelf blij mee? Wat kan je goed? Wat gaat je goed af? Wat vind je vanzelfsprekend?
- Waar geven anderen je complimenten over? Waar heb je al eens positieve feedback over gekregen? Wat zeggen vrienden? Welke positieve dingen stonden er op je vroegere rapporten? Welke pluim kreeg je in evaluatiegesprekken? ...?
- Wat doe je graag? Vroegere hobby's bijvoorbeeld. Kijk naar de kwaliteiten die daarvoor nodig zijn. Bv. puzzelen: geduld. Lange afstanden lopen: doorzettingsvermogen. Bij een vereniging zijn: sociaal zijn/grag in groep vertoeven.
- Waarvoor vragen andere mensen je hulp? Welke vragen kan je goed beantwoorden? Welke problemen goed oplossen? Bv. teksten nakijken: zorgvuldig. Ideeën geven: creatief. Luisteren: begrip voor anderen.

1.3.2 Vraag feedback over je kwaliteiten aan anderen

Stel vijf mensen de vraag welke kwaliteiten ze in je zien. Vraag om er drie te benoemen(*drie goede kwaliteiten weliswaar*).

Aan wie kan je dat vragen? Je partner, je kinderen, je beste vrienden, je ouders, je collega's. Als je mensen om hun mening vraagt, geef je hen tegelijkertijd waardering en laat je merken dat je hun feedback belangrijk vindt. De sleutel is durf. Durf uit je schelp te komen en vraag! Durven feedback vragen aan mensen waar je wat moeite mee hebt, kan je een boeiend gesprek opleveren.

Vinden ze 't moeilijk? Nodig hen dan uit om kwaliteiten te zoeken in de tabel die je verderop vindt.

Dan komt de ultieme test: vergelijk de antwoorden die je kreeg met die van je eigen lijstje. Wat valt je op? Zijn het andere kwaliteiten? Dingen die je over het hoofd ziet? Kwaliteiten die voor jou eerder vanzelfsprekend zijn? Zijn het ongeveer dezelfde kwaliteiten?

Maak er één lijst van, voeg de belangrijkste of meest kloppende aan jouw lijstje toe.

Top 5

Maak een top 5 van je kwaliteiten. Welke kwaliteiten van je hele lijstje passen het meest bij jou? Hou je lijstje bij de hand, want één van de volgende keren gaan we er mee verder!

Kwaliteitstabel

Accuraat	Ambitieuw	Analytisch	Assertief	Avontuurlijk
Bedachtzaam	Beheerst	Behulpzaam	Belangstellend	Bescheiden
Beschouwend	Besluitvaardig	Betrokken	Betrouwbaar	Collegiaal
Consequent	Creatief	Daadkrachtig	Diplomatiek	Direct
Discreet	Doelgericht	Efficiënt	Gevoelig	Empathisch
Energiek	Extravert	Flexibel	Gedisciplineerd	Geduldig
Gevoelig	Gezagstrouw	Helder	Humoristisch	Idealistisch
IJverig	Improviserend	Ingetogen	Initiatiefrijk	Inlevend
Innovatief	Inspirerend	Kalm	Krachtig	Kritisch
Loyaal	Meegaand	Moedig	Nauwgezet	Nauwgezet
Nuchter	Onafhankelijk	Ondernemend	Ontvankelijk	Openhartig
Optimistisch	Ordelijk	Overtuigend	Nauwkeurig	Positief
Pragmatisch	Prestatiegericht	Rationeel	Relativerend	Respectvol
Ruimdenkend	Serieus	Slagvaardig	Sociaal	Spontaan
Systematisch	Tactvol	Toegewijd	Vastberaden	Vasthoudend
Verantwoordelijk	Verdraagzaam	Visionair	Vrolijk	Weerbaar
Weloverwogen	Zakelijk	Zelfverzekerd	Zorgvuldig	Zorgzaam

Hoe was 't voor je om stil te staan bij je kwaliteiten? Ging het moeilijk? Was het makkelijk? Vond je 't confronterend?

Sommige mensen vinden 't gemakkelijk. Andere moeilijk. Vaak sta je niet stil bij je kwaliteiten en lukt 't wel als je er een lijstje bij hebt.

Hoe dan ook: proficiat met deze stap. Wat er ook bij jou naar boven komt, het is goed!

1.4 Het geheim om je goed te voelen over jezelf

Heb je er al eens bij stilgestaan hoe je zelfbeeld is als je ontspannen bent en je goed voelt in jezelf? Bijvoorbeeld op vakantie, in het weekend, of op zo een heerlijke dag dat je flow ervaart en alles vanzelf gaat, of op een moment dat je trots bent op wat je hebt gedaan?

Wat een ervaring! Als je ontspannen bent, kan je geen negatief zelfbeeld hebben, kan je niet negatief denken en voelen over jezelf. Hieruit volgt de conclusie: wil je een positief zelfbeeld? Zorg dan voor je ontspanning. Zorg voor goed voelen in je vel.

Hoe kan jij je nu goed in je vel voelen in een situatie die allesbehalve ontspannend is? Hoe ga je van spanning naar ontspanning? Wat kan dan helpen?

Hier vind je een prettige oefening '[1.3 Het geheim om je goed te voelen over jezelf](#)' om je daarbij te helpen. Zet hem op je dagelijkse menu!

Sluit gerust je ogen bij het doen ervan.

Uitnodiging om aandacht te besteden aan:

- je kwaliteiten en sterke punten. Wanneer zet je ze in? Wat doe je dan?
- je ontspanning en je contact met jezelf. Wanneer is dat er? Wanneer is 't er 't sterkst? Wat kan je elke dag voor jezelf doen om telkens een ietsepietsie meer te ontspannen?

Extra:

Wil je meer weten over je kwaliteiten? Over je sterktes? Over je persoonlijkheid?

- Check deze [persoonlijkheidstest op de site van de VDAB](#)
- Wil je graag een objectief beeld van jezelf? [Personal Color](#) is hiervoor een sterke en eenvoudige tool, waarbij je je zelfbeeld bepaalt (hoe je jezelf ziet) én je feedbackbeeld (hoe anderen je zien). Slechts 23% van de mensen heeft helder zicht op hoe anderen hun zien... De tool krijg je aangereikt samen met een krachtige [training 'Grote impact, Sterke communicatie'](#), die inzicht geeft in hoe je best communiceert met mensen met een andere instelling. Hierdoor vergemakkelijkt je communicatie met mensen nabij en verderaf en heb je veel meer impact. Meer info vind je [hier](#).

De [audio-cd of mp3 'Innerlijke Rust' en/of 'Leven vanuit je hart'](#) helpen ontspannen en je rust te vinden en optimaal te functioneren.