

Marianne  
Meijers

# ontwerp je ontwikkeling

coach jezelf-boek

Minder stress en betere keuzes  
vanuit je eigen krachtbasis

happy  
base.

Inclusief online  
materiaal op  
happybase

Boom

# **ONTWERP JE ONTWIKKELING**

– coach jezelf-boek

*Minder stress en betere keuzes vanuit je eigen krachtbasis*

**Marianne Meijers**

**Boom**

# INHOUD

Wat goed dat je aan de slag gaat met Ontwerp je Ontwikkeling!	7
<b>DEEL 1</b>	9
<b>Korte introductie en gebruiksaanwijzing</b>	11
Ontwikkelcyclus van zeven stappen	12
De stappen	13
Stapstenen	16
Theorie	16
Focusoefeningen	16
Een dummy als basis	17
Mindmaps maken	17
Tekenen	18
Mogelijkheden online <a href="http://www.happybase.me">www.happybase.me</a>	20
<b>Jouw route met oefeningen</b>	21
Wat wil je bereiken?	23

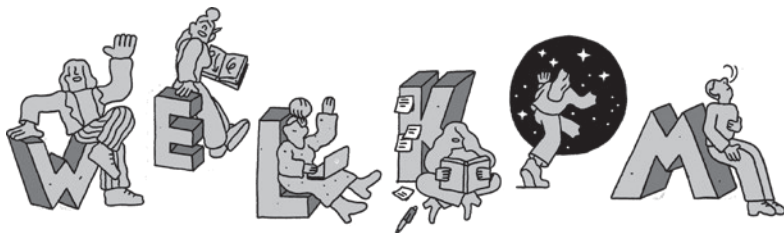
DEEL 2	29
Stap 1 Ontdekken	31
Stap 2 Dromen	73
Stap 3 Je uitdaging herformuleren	91
Stap 4 Brainstormen	109
Een aantal belangrijke adviezen	110
Stap 5 Plan maken	125
Stap 6 Experimenteren	135
Stap 7 Reflecteren	143
Balans vinden in enkele minuten	151
Nawoord	165
Bronnen	166

# Wat goed dat je aan de slag gaat met Ontwerp je Ontwikkeling!

Met dit coach-jezelf boek wil ik je stimuleren en uitdagen om je eigen krachtbasis te ontdekken, in te zetten en verder te ontwikkelen. Want een succesvolle professional is in mijn ogen een gelukkige professional met een stevige en veerkrachtige basis vanwaaruit hij zich verder kan ontwikkelen.

Door het doen van de OJO-oefeningen ontdek je de volle breedte van jouw kwaliteiten en ontwikkelingsmogelijkheden en verzamel je een schat aan eyeopeners. Daarbij ga je over handvatten beschikken om anders en positiever naar jezelf en jouw mogelijkheden te kijken. Dat kun je meteen nu gebruiken, en het is waardevol voor een heel leven.

Ik wens je heel veel plezier en mooie inzichten.



# DEEL 1

# KORTE INTRODUCTIE EN GEBRUIKSAANWIJZING

Ontwerp je Ontwikkeling (vanaf nu gebruik ik in dit boek meestal de afkorting OJO) is gebaseerd op twee belangrijke pijlers: de positieve psychologie en de Design Thinking-methode.

De positieve psychologie is een stroming in de psychologie die zich richt op het welbevinden, de veerkracht en het innerlijk potentieel van mensen. In plaats van zich te richten op de problemen en tekortkomingen, focust de positieve psychologie zich juist op de successen, kwaliteiten en mogelijkheden van mensen om zo succesvol verandering te kunnen realiseren (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Onderzoek laat zien dat deze aanpak leidt tot onder andere meer levensvreugde en zelfvertrouwen, het verminderen van depressie, een beter leervermogen en meer creatief denken (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich & Linkins, 2009).

Design Thinking is gebaseerd op de manier waarop ontwerpers werken, wat betekent dat de methode niet alleen gericht is op denken, maar vooral ook op doen. In plaats van de beste keuze te maken uit bestaande alternatieven, ontwikkel je bij Design Thinking nieuwe en aansprekende alternatieven. Dit doe je door verrassende invalshoeken te gebruiken en creatieve vaardigheden in te zetten.

Naast de vele mogelijkheden voor bedrijven, instanties en onderwijs, is Design Thinking ook heel goed toepasbaar op je leven en op je eigen persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Daarbij kijk je bij Design Thinking, net als bij de positieve psychologie, op een holistische, opbouwende en positieve manier naar je eigen vraagstuk, waardoor de methodes heel mooi op elkaar aansluiten én elkaar versterken.

## **ONTWIKKELCYCLUS VAN ZEVEN STAPPEN**

OJO bestaat uit een ontwikkelcyclus van zeven stappen waaraan allerlei oefeningen zijn gekoppeld.

De keuze van de oefeningen en de route die je dus maakt door het boek heen hangt af van de situatie die je wilt veranderen en/of het doel dat je wilt bereiken. Daarbij zal de ene oefening je meer aanspreken dan de andere.

Om je wat meer op weg te helpen, heb ik een aantal routes met oefeningen voor veelvoorkomende situaties voor je uitgewerkt in het tweede hoofdstuk, Jouw route met oefeningen.

Wanneer je voor het eerst aan de slag gaat met OJO, adviseer ik je om alle stappen van de cyclus te doorlopen en meerdere oefeningen per stap te doen. Dit geldt extra voor stap 1 en 2 omdat je hier je eigen krachtbasis gaat ontdekken, die heel belangrijk is voor het succesvol doorlopen van de andere stappen. Als je alle stappen een keer gedaan hebt, kun je de cyclus opnieuw doorlopen, nieuwe oefeningen doen, een deel ervan herhalen of rechtstreeks naar een specifieke stap gaan en deze verder uitdiepen. Je zult merken dat je iedere keer nieuwe inzichten zult verzamelen, zelfs als je dezelfde oefeningen opnieuw doet. Groeien als persoon en inzichten krijgen over jezelf en jouw potentieel is tenslotte een ontwikkelproces dat nooit stopt.



## DE STAPPEN

De cyclus is opgebouwd uit de volgende zeven stappen:

### *Stap 1: ontdekken*

In deze stap staat het ontdekken van jouw kwaliteiten, energie, successen en mogelijkheden centraal. Hier ontdek je dus jouw *krachtbasis* van waaruit je verder kunt groeien, keuzes gaat maken en jezelf kunt ontwikkelen.

In deze stap ga je ook ontdekken hoe jij meer flow kunt bereiken in je werk of studie. Flow zorgt er namelijk voor dat je veel van je kwaliteiten inzet, je optimaal leert en vanuit plezier jezelf verder kunt ontwikkelen.

### *Stap 2: dromen*

Bij stap 2 ga je jezelf verplaatsen in jouw ideaal of droomtoekomst, zodat je loskomt van belemmerende gedachtes (zoals 'het lukt toch niet', 'ik kan het niet' of 'ik ben niet goed genoeg') en je positiever naar jezelf en de situatie kunt kijken. Door de oefeningen ervaar je hoe je beter gebruik kunt maken van je kwaliteiten en hoe je keuzes kunt maken die echt vanuit jezelf komen.

### *Stap 3: herformuleren van je uitdaging*

In deze stap ga je jouw probleem of belemmering opnieuw bekijken en je uitdaging in een nieuw kader plaatsen. Dat doe je door je probleem dit keer vanuit je *krachtbasis* te benaderen die je in kaart hebt gebracht bij stap 1 en 2, maar ook door je eigen referentiekader verder te onderzoeken en op te schudden. Zo zul je tot verrassende en verdiepende inzichten komen over jezelf en dat wat je echt wilt bereiken.

### *Stap 4: brainstormen*

Hier ga je zo veel mogelijk nieuwe ideeën en gedragingen bedenken over het behalen van je uitdaging (stap 3).

Dit om te voorkomen dat je gelijk in de veilige en meest voor de

hand liggende oplossingen schiet. Hoe meer ideeën, hoe bizar en onrealistisch ze ook lijken, hoe beter. Het zijn vaak juist de gekke ideeën die leiden tot waardevolle nieuwe inzichten en oplossingen.

#### *Stap 5: plan maken*

In de vijfde stap maak je een concreet plan van aanpak, gericht op het behalen van je uitdaging. Op basis van de vorige stap weet je welke nieuwe gedragingen, gewoontes en acties hiervoor nodig zijn. In plaats van een berg tekst, daag ik je uit om jouw plan in een helder en overzichtelijk model te zetten.

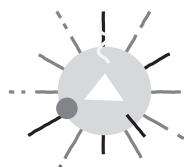
#### *Stap 6: experimenteren*

Tijd voor het uitvoeren van je plan. Sta jezelf toe om (veel!) fouten te maken!

Je gaat jouw ideeën, activiteiten en nieuwe gedrag testen en uitproberen. Maak vooral fouten en faal jammerlijk! Vraag ook veel feedback aan anderen over je nieuwe gedrag en activiteiten. Deze combinatie is ontzettend leerzaam en helpt je om weer een grote stap voorwaarts te kunnen maken.

#### *Stap 7: reflecteren*

Dit is de fase waarin je reflecteert op je nieuwe activiteiten en gedrag. Op basis hiervan formuleer je weer nieuwe uitdagingen voor jezelf. Misschien ben je aangelopen tegen belemmeringen of uitdagingen die je verder wilt verkennen en onderzoeken. Hier stap je dus weer over naar stap 1 (of 2 of 3) van de cyclus.



### stap 1: ontdekken

Hier vind je jouw 'krachtbasis'.  
Ontdek je kwaliteiten en dat wat jou drijft. Waar krijg jij (weer) energie van en wanneer ervaar je flow?



### stap 7: reflecteren

Hoe kijk je terug? Wat waren succesfactoren? Welke nieuwe kwaliteiten heb je ingezet? Wat heb je geleerd? Wat doe je de volgende keer anders?



### stap 2: dromen

Stel dat alles lukt? Wat zou je het aller allerleukste willen met jouw problemen of uitdaging? Hoe ziet jouw ideale toekomst eruit?



### stap 6: experimenteren

Tijd om je 'oplossing' en je nieuwe activiteiten uit te proberen. Maak vooral fouten. Struikel en sta op! Falen is goed en leidt tot veel nieuwe inzichten en ideeën!



### stap 3: herformuleren van je uitdaging

Onderzoek je probleem vanuit andere invalshoeken dan je gewend bent en definieer een uitdaging waar je je tanden in wilt zetten.



### stap 5: plan maken

Wat worden de concrete acties die je gaat uitproberen? Maak je actieplan visueel en overzichtelijk. Geen bakstenen met tekst!



### stap 4: brainstormen

Hoe ga je je uitdaging bereiken? Brainstorm zonder beperkingen. Geldte ideeën zorgen er juist vaak voor dat je je standaard denken doorbreekt.

## STAPSTENEN

Bij stap 1 t/m 7 ga je jouw belangrijkste inzichten samenbrengen en met elkaar verbinden in visueel overzichtelijke modellen. Deze zogenoemde stapstenen zijn meteen heel handig om je belangrijkste bevindingen te presenteren aan of te bespreken met je coach, leidinggevende, collega's of medestudenten. Daarbij zul je ontdekken dat het prettig is om op de informatie uit de stapstenen te kunnen terugvallen tijdens lastige situaties en om ze te kunnen hergebruiken in je persoonlijke ontwerpproces.

## THEORIE

Er ligt behoorlijk wat kennis, wetenschap en ervaring aan de basis van *Ontwerp je Ontwikkeling*.

Deze theoretische achtergrond en wetenschappelijke onderbouwing vind je terug in de korte en bondige theoriestukjes bij de oefeningen, zodat het meteen duidelijk wordt waarom de betreffende oefening waardevol voor je kan zijn. Uitgebreide informatie vind je in het eerder verschenen boek *Ontwerp je Ontwikkeling*, dat geschreven is voor coaches.

## FOCUSOEFENINGEN

Echte diepgang in je ontwikkelproces ontstaat vooral als je de tijd neemt en openstaat voor het voelen van je emoties, behoeften en idealen (zoals brok in je keel, druk op je hoofd, ontspanning in je buik, ruimte in je borst). Het is het moment dat je vaak tot verdiepende inzichten komt en je weet dat je iets écht van binnenuit wilt.

Positieve verandering realiseren van binnenuit kan dus alleen als je je bewust wordt van de emoties die bepaalde gedachtes bij je oproepen en het effect dat dit vervolgens weer heeft in je lichaam. Ons denken en voelen zijn altijd met elkaar in contact en ze beïnvloeden elkaar op zowel positieve als negatieve wijze.

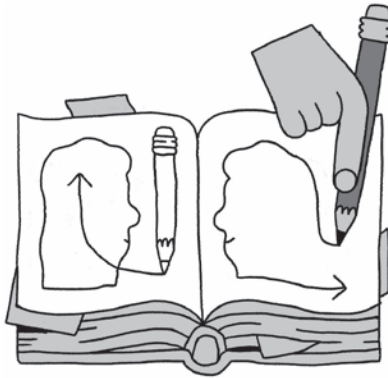
De ademhalingsoefeningen in het laatste hoofdstuk, *Balans vinden*

in enkele minuten, zijn bedoeld om rust en ruimte te creëren in jezelf en je te helpen om je hoofd meer te verbinden met je lichaam, zodat je veel meer uit jezelf en de oefeningen kunt halen.

## EEN DUMMY ALS BASIS

Zorg dat je de oefeningen uit kan werken in een dummy, een blanco notitieboek. Zeker wanneer je gewend bent om veel op beeldschermen te werken, is het heel inspirerend en waardevol om ook eens op echt papier te tekenen en schrijven.

Door alle oefeningen (in de vorm van tekst, schetsen, mindmaps, figuren en modellen) uit te werken in een dummy, bouw je een persoonlijk procesboek en ontwikkelgeschiedenis op waar je ieder moment doorheen kan bladeren en waarin jouw kwaliteiten, inzichten, uitdagingen, ideeën, experimenten en reflecties zijn uitgewerkt. Zo breng je dus je eigen ontwikkeling visueel in kaart. Ideaal als basis om op terug te vallen én als inspiratiebron voor je verdere ontwikkeling.



## MINDMAPS MAKEN

Probeer in plaats van een oefening uit te schrijven of te typen eens een mindmap te maken. Het zal je verbazen hoe leuk en interessant dit voor je eigen inzichten en ontwikkeling is.

Mindmap-expert Tony Buzan (2018) geeft in zijn boek *Mind Map Mastery* aan dat bij het maken van een mindmap:

- je al je vaardigheden voor creatief denken benut;
- de kans dat je nieuwe inzichten krijgt, sterk wordt verhoogd;
- je steeds meer energie bij jezelf opwekt naarmate je je einddoel nadert;
- je in staat bent om in één keer alle elementen te overzien, waardoor je makkelijker creatieve associaties en combinaties van ideeën kunt maken;
- je hersenen worden gestimuleerd om ideeën naar boven te brengen die anders verborgen blijven achter al je denken;
- je jezelf stimuleert tot speelsheid en humor, waardoor je makkelijker uit je comfortzone stapt en tot écht creatieve ideeën komt.

Ga dus zeker experimenteren met het maken van mindmaps wanneer je aan een oefening werkt. Je zult jezelf ermee verrassen!

## TEKENEN

In alle eerlijkheid, mijn eigen ervaring met tekenen is ronduit negatief! Zo had ik een tekenleraar op de middelbare school die maar één woord nodig had als hij mijn tekeningen met een afkeurend gezicht teruggaf: ‘vermicellisoep’. Ik heb mij dan ook heel lang niet gewaagd aan het maken van tekeningen, totdat ik ontdekte dat tekenen, en vooral schetsen, niets te maken heeft met talent, maar gewoon een zeer handige vaardigheid is die je kunt aanleren.

Tijdens de workshops die ik geef, blijkt dat veel mensen ervan uitgaan dat zij niet kunnen tekenen. Ook zij hebben meegemaakt dat hun vroegere tekeningen niet voldeden aan de standaardcriteria: goed, mooi of realistisch. Hierdoor hebben zij dezelfde conclusie getrokken al ik toentertijd: tekenen is gewoon niet mijn ding. Toch geeft onderzoek aan dat iedereen met normale hersenen (waarbij dus geen sprake is van genetische of andere schade) kan leren tekenen. Zelfs op het niveau van een goede kunstacademiestudent (Buzan et al., 2010).

Het grote voordeel van tekenen is dat je hand, of eigenlijk je onderbewuste, het overneemt van je hoofd. Hierdoor komen er dingen op papier die in eerste instantie onbelangrijk lijken, maar die uiteindelijk, zeker wanneer je er samen over praat en de tekening analyseert, belangrijk zijn bij het krijgen van nieuwe inzichten.

Bij schrijven werkt dit anders. We vertalen de beelden en ervaringen naar woorden, waardoor er altijd ruis optreedt en we in een reflectie niet de diepgang bereiken die soms juist zo belangrijk is.

Vanuit eigen ervaring wil ik je dus graag aanmoedigen om eens een oefening te beantwoorden in de vorm van een tekening. Je kunt hiermee starten door je ideeën te tekenen op basis van slechts enkele eenvoudige vormen.



Voordat je gaat tekenen of schetsen, nog een paar belangrijke tips:

- Als je twijfelt over je tekenkwaliteit: zeg dan honderd keer tegen jezelf dat de kwaliteit van de tekening totaal **niet** belangrijk is! Tekenvaardigheid is geen voorwaarde om belangrijke inzichten te kunnen krijgen uit je tekening.
- Wanneer je heel goed bent in tekenen: laat het 'mooi maken' van je tekening dan los, zodat dit je niet in de weg kan staan bij het op papier krijgen van de essentie (omdat, net als bij het uitleggen met woorden, je jezelf kan verbergen achter die mooie, perfecte tekening en de opdracht daarmee onbewust manipuleert).
- Denk niet te veel na, juist niet! Laat je hand het overnemen.

## MOGELIJKHEDEN ONLINE: WWW.HAPPYBASE.ME

Je kunt de OJO-methode ook online vinden op [www.happybase.me](http://www.happybase.me).

Daar kun je:

- Stapstenen downloaden als interactieve pdf's, zodat je ze kunt invullen en gebruiken in je overleg met bijvoorbeeld je docent, manager of coach.
- Instructievideo's bekijken van oefeningen.
- Informatie vinden over de trainingen en workshops die wij geven.
- Hulp of feedback invoeren van een OJO-coach.
- Focusoefeningen beluisteren.



‘Everybody is a genius.  
But if you judge a fish by  
its ability to climb a tree,  
it will live its whole life  
believing that it is stupid.’

ALBERT EINSTEIN

# STAP 1

## ONTDEKKEN

In de eerste stap staat het ontdekken van jouw kwaliteiten, drijfveren en mogelijkheden centraal. Hier ontdek je dus jouw *krachtbasis* vanwaaruit je de beste beslissingen kunt nemen en je ontwikkeling verder vorm kunt geven. Zonder al na te gaan denken over de mogelijke oplossingen voor een probleem of belemmering, ga je eerst breed onderzoeken wat je eigenlijk allemaal al aan potentieel ‘in huis’ hebt (en dat is altijd *veel* meer dan je denkt).

In deze eerste stap besteed je ook aandacht aan jouw momenten van flow en energie. Wanneer ervaar jij flow en wanneer juist niet? Waar krijg je veel energie van en bij welke ervaringen en activiteiten vloeit die energie juist weg? En hoeveel tijd besteed je aan die activiteiten die jou veel energie geven of die juist energie opslurpen? Met behulp van de oefeningen ga je bovengenoemde thema's voor jezelf in kaart brengen.

## **THEORIEBLOK KWALITEITEN ONTDEKKEN EN LEREN INZETTEN**

Kwaliteiten zijn positieve eigenschappen die tot uiting komen in gedachten, gevoelens en gedragingen. Samen vormen ze een belangrijk deel van je krachtbasis van waaruit je jezelf kunt ontwikkelen. Ieder mens bezit deze kwaliteiten in verschillende gradaties en de combinatie hiervan is voor iedereen uniek (Park & Peterson, 2009).

Kwaliteiten gebruik je ook altijd in combinatie met elkaar; je kunt niet slechts één kwaliteit gebruiken in een bepaalde situatie. Meerdere studies tonen aan dat mensen die bewust meer gebruikmaken van hun kwaliteiten, minder stress ervaren, een groter gevoel van eigenwaarde hebben (Wood et al., 2011) en succesvoller zijn in het realiseren van doelen (Linley et al., 2010).

### **Kwaliteiten versus competenties**

Kwaliteiten horen bij de kern van een persoon en komen dan ook van binnenuit, dit in tegenstelling tot competenties (vaardigheden), die van buitenaf zijn aangeleerd.

Het is hierbij belangrijk om je te realiseren dat je bij het ontwikkelen van competenties altijd je kwaliteiten zal moeten inzetten. Oftewel: hoe beter je in staat bent om je kwaliteiten te herkennen, te gebruiken en te ontwikkelen, hoe beter je competenties kunt aanleren en ontwikkelen (Evelein & Korthagen, 2011).

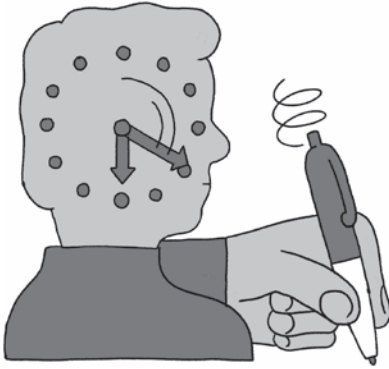
Er zijn drie belangrijke verschillen tussen kwaliteiten en competenties (Korthagen & Vasalos, 2007):

- Kwaliteiten zijn niet deelbaar. Competenties wel, deze kunnen worden onderverdeeld in sub- of deelcompetenties.
- Kwaliteiten zijn in potentie allemaal al aanwezig in mensen. Competenties niet, die worden aangeleerd.
- Kwaliteiten kunnen zeer breed worden ingezet. Bij competenties is dit lastiger.

In de tabel hieronder vind je een overzicht van veelvoorkomende kwaliteiten.

Aardig	Economisch	Luisterend	Slim
Actief	Eerlijk	Mensgericht	Sociaal
Alert	Energiek	Methodisch	Speels
Ambitueus	Enthousiast	Mild	Spontaan
Analytisch	Evenwichtig	Moedig	Strijdlustig
Artistiek	Extravert	Nauwgezet	Sympathiek
Attent	Fantasierijk	Nieuwsgierig	Systematisch
Avontuurlijk	Filosofisch	Nuchter	Tactvol
Bedachtzaam	Flexibel	Objectief	Talentvol
Behulpzaam	Gedisciplineerd	Onafhankelijk	Tevreden
Beschaafd	Gevoelig	Ondernemend	Toegevend
Bescheiden	Goedgehumeurd	Onderscheidend	Toegewijd
Beschouwend	Gul	Openhartig	Tolerant
Betrokken	Handig	Opkomen voor jezelf	Vastberaden
Betrouwbaar	Helder	Oprecht	Veeleisend
Bezorgd	Hoffelijk	Optimistisch	Veelzijdig
Charismatisch	Humoristisch	Ordelijk	Verantwoordelijk
Communicatief	Idealistisch	Organisator	Verdraagzaam
Consequent	IJverig	Overdenken	Verzorgd
Constructief	Individualistisch	Overtuigend	Vindingrijk
Coöperatief	Initiatiefrijk	Perfectionistisch	Visie hebbend
Creatief	Inlevingsvermogen	Positief	Vooruitdenkend
Daadkrachtig	Inspirerend	Praktisch	Vriendelijk
Democratisch	Intellectueel	Realistisch	Vrolijk
Detailistisch	Intelligent	Relativeren	Waardig
Diplomatiek	Intuitief	Respectvol	Welsprekend
Discreet	Kalm	Ruimdenkend	Zelfbewust
Doelgericht	Krachtig	Rustig	Zelfstandig
Doorzetter	Levendig	Scherpzinnig	Zelfverzekerd
Duidelijk	Logisch	Serius	Zorgvuldig
Durvend	Loyaal	Sensitief	Zorgzaam
Dynamisch			

## 1.1 30 SECONDS BRAINWRITING



**Waarom** Juist bij positieve ervaringen zet je veel van je kwaliteiten in. Door deze opdracht ga je zeker ontdekken over hoeveel kwaliteiten je eigenlijk al beschikt, zonder dat je je daar bewust van was.

**Hoe** Loop door de vragen en geef bij iedere vraag binnen 30 seconden antwoord. Denk niet te lang na, maar schrijf of teken meteen op wat er in je opkomt! Doe dit net zolang tot de 30 seconden voorbij zijn.

- Wat is de leukste opdracht waar je (ooit) aan hebt gewerkt?
- Kun je een fantastische periode in je leven omschrijven?
- Wat zijn activiteiten waaraan je veel plezier beleeft?
- Wanneer heb jij een topdag?
- Wat zijn de mooiste complimenten die je ooit hebt gekregen?

Loop nog een keer door je antwoorden heen en neem de kwaliteitenlijst erbij.

- Welke kwaliteiten herken jij in je eigen antwoorden?



**Vraag jezelf hierbij af:**

- Welke kwaliteiten herken jij heel duidelijk in jezelf?
- Welke kwaliteiten verrassen je?
- Welke kwaliteiten zou je eigenlijk in veel meer situaties kunnen inzetten?

**Tips**

- Schrijf de kwaliteiten op bij stapsteen 1.1 (kwaliteitsvat).
- Heb je interessante inzichten opgedaan? Schrijf ze op bij stapsteen 1.2.

Dit coach jezelf-boek voor professionals daagt je uit om je eigen krachtbasis te ontdekken, in te zetten en verder te ontwikkelen.

Ontwerp je ontwikkeling (OJO) is een praktische en creatieve methode die je helpt bij het maken van belangrijke keuzes, het omgaan met spanningen en stress en het realiseren van meer plezier, motivatie en flow in je studie of in je werk.

Ontwerp je ontwikkeling is gebaseerd op de positieve psychologie en de Design Thinking-methode en stimuleert je om jezelf en jouw wereld op een holistische, positieve en opbouwende manier te bekijken. Door de oefeningen ontdek je de volle breedte van jouw kwaliteiten en ontwikkelingsmogelijkheden en verzamel je een schat aan eyeopeners. Daarbij ga je over handvatten beschikken om anders en positiever naar jezelf en je eigen mogelijkheden te kijken.

**Marianne Meijers** maakte dit boek vol oefeningen als vervolg op haar boek *Ontwerp je ontwikkeling* voor (studie)coaches van jongvolwassenen. Ze werkte zeventien jaar als docent en coach aan de Hogeschool van Amsterdam en richt zich nu op haar trainingspraktijk en het ontwikkelen van nieuwe tools zoals het online coachingplatform [Happybase.me](http://Happybase.me)

NUR 808



9 789024 443581

[boomuitgeversamsterdam.nl](http://boomuitgeversamsterdam.nl)  
[coachlink.nl](http://coachlink.nl)