



Het Zelfvertrouwenkompas

Stap voor stap naar meer zelfvertrouwen

Deze waaier helpt je om in 10 tot 20 minuten per kaart bewust stil te staan bij wat jou als professional kracht geeft.

Met verrassende vragen, prikkelende beelden en creatieve opdrachten ontdek je wat je allemaal al in huis hebt – en hoe je dat nog bewuster kunt inzetten. Of je nu twijfelt over een loopbaankeuze, last hebt van onzekerheid of graag wilt blijven groeien: dit kompas helpt je op weg.



Voor wie is deze waaier bedoeld?

Voor professionals die willen reflecteren op hun loopbaan, keuzes of twijfels. Voor wie verlangt naar meer rust, richting én een steviger gevoel van zelfvertrouwen. De waaier is geschikt voor individuen, teams en coaches die verdieping zoeken. Je hoeft de kaarten niet in een vaste volgorde te doorlopen. Jij bepaalt de route. Dit is geen vaste methode, maar een uitnodiging tot nieuwsgierigheid, zelfzorg en groei.

Laat deze waaier je eraan herinneren: je zelfvertrouwen is er al. Soms moet je alleen opnieuw het anker vinden.



Hoe gebruik je de waaier?

- Neem eerst even de tijd om te landen. Aan deze zijde van de waaier vind je hiervoor korte oefeningen – via ademhaling, een visualisatie of een moment in de natuur.
- Kies daarna intuïtief een kaart van de andere zijde of ga bewust aan de slag met een thema.
- Laat je meenemen door de vraag, oefening of opdracht.
- Sta stil bij wat je ontdekt en voel wat het met je doet.
- Vraag jezelf af: Wat betekent dit voor mijn handelen als professional?





7 richtingen, 1 Kompas

De kaarten zijn verdeeld over 7 thema's die samen een betekenisvol en afgerond geheel vormen. Elk thema laat je op een andere manier contact maken met jouw kracht:

1. Uit jezelf halen
2. Uit een ander halen
3. Uit geur halen
4. Uit smaak halen
5. Uit beelden halen
6. Uit je omgeving halen
7. Uit beweging halen

Laat je verrassen door wat je al in je hebt – en misschien was vergeten. En ontdek wat er allemaal nog meer in jou zit.











Auteurs

Het duo Ingrid Mooijekind en Marloes Lubberding bundelt hun krachten om unieke en inspirerende producten en programma's te ontwikkelen voor coaches, loopbaanadviseurs, leidinggevenden en HR-professionals. "We zijn beide loopbaan-professionals en delen een grote passie voor ons vak. Onze talenten vullen elkaar perfect aan: Marloes brengt 25 jaar ondernemerservaring uit de grafische wereld mee, terwijl Ingrid haar expertise vanuit Learning & Development en arbeidsbemiddeling inbrengt. Samen komen we tot de kern en creëren we praktische, creatieve én inspirerende oplossingen die professionals ondersteunen in hun werk." Met hun gecombineerde ervaring en complementaire talenten ontwikkelen ze producten en programma's die niet alleen vernieuwend zijn, maar ook direct toepasbaar in de praktijk. **www.kompas-academie.nl**