



—
**The world
is out there.
Go for it.**
—

Maak het verschil!

Denk positief en zie in alles een leermoment, in iedereen een leermeester. Wees open, integer en positief, je zult hiervoor beloond worden. Wees streng voor jezelf en stel jezelf moeilijke vragen. Het antwoord hoeft niet direct te komen, het komt vanzelf.

Gun jezelf succes maar ook anderen! Delen aan de voorkant is vermenigvuldigen aan de achterkant. Vraag. Wie denkt dat kennis duur is, weet niet wat domheid kost. Hoe meer jij weet, hoe verder je komt. Overtuig. *The whole world steps aside for the person who knows where he's going.* Maak je geen zorgen om zaken die je niet zelf kunt beïnvloeden. Luister. En bedenk dat praten een middel is, geen doel. Blijf jezelf en creëer je eigen leiderschap. Mijd negatieve mensen, ga om met mensen waar je energie van krijgt. Maak dingen waar: underpromise and overdeliver. Geloof in jezelf. Waardeer ook je imperfecties. En vertrouw op je gezond verstand.

The world is out there. Go for it.

Mijn voorbeelden

Wie zijn jouw voorbeelden en wat bewonder je in hen? Probeer je soms in hen te verplaatsen. Bijvoorbeeld bij een uitdaging of het maken van keuzes; hoe zouden zij het oplossen?

Waar kom jij je bed voor uit?*

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Afwisseling | <input type="checkbox"/> Altruïsme |
| <input type="checkbox"/> Vrijheid | <input type="checkbox"/> Autonomie |
| <input type="checkbox"/> Balans werk en privé | <input type="checkbox"/> Creativiteit |
| <input type="checkbox"/> Financiële beloning | <input type="checkbox"/> Invloed |
| <input type="checkbox"/> Macht | <input type="checkbox"/> Sociale contacten |
| <input type="checkbox"/> Status en prestige | <input type="checkbox"/> Structuur |
| <input type="checkbox"/> Zelfontwikkeling | <input type="checkbox"/> Zekerheid |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

* Hoe zou jouw leven eruit zien als je dat wat je echt belangrijk vindt ook werkelijk de ruimte geeft? Hoe kun jij dan zijn? Weten waarom en waartoe je iets doet in je werk, blijkt belangrijker dan hoe.

Je assertiviteit*

Peildatum 1:

	<i>onvoldoende</i>	<i>redelijk</i>	<i>goed</i>
Ik neem initiatief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik bewaak mijn eigen grenzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik uit mijn mening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb zelfvertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik delegeer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik sta open voor kritiek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben besluitvaardig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn work-life balance is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Peildatum 2:

	<i>onvoldoende</i>	<i>redelijk</i>	<i>goed</i>
Ik neem initiatief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik bewaak mijn eigen grenzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik uit mijn mening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb zelfvertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik delegeer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik sta open voor kritiek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben besluitvaardig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn work-life balance is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Maak de cijfers die je te laag vindt bespreekbaar op je werk. Deze week of bijvoorbeeld tijdens voortgangs-gesprekken. Ben je manager en heb je het idee dat medewerkers onvoldoendes invullen? Vraag wat jij als manager, of het bedrijf als werkgever, kan verbeteren..

Beoordeel je werk*

Omcirkel de nummers en zet plusjes voor de drie punten die jij het belangrijkste vindt


Peildatum 1:

	<i>Schaal 1 op 10</i>									
Werksfeer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Werkdruk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Doorgroeimogelijkheden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vrijheid in het werk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kwaliteit leidinggevende	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Verantwoordelijkheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uitdaging	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Salaris	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Peildatum 2:

	<i>Schaal 1 op 10</i>									
Werksfeer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Werkdruk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Doorgroeimogelijkheden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vrijheid in het werk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kwaliteit leidinggevende	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Verantwoordelijkheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uitdaging	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Salaris	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* Wat ga je doen om de onvoldoendes aan te pakken? Bij de tips in dit boek vind je diverse ideeën om aan de slag te gaan. Vraag ook hulp bij je netwerk als je er zelf niet uitkomt.



Droom de verbeterde versie van jezelf

Als je focust op je droom zal je door de positieve emoties die dat oplevert makkelijker in actie komen. Dat voelt goed, en dat goeie gevoel zet je aan tot nog meer actie.

Deze vaardigheden wil ik ontwikkelen

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <i>Beïnvloeden</i> | <input type="checkbox"/> <i>Coachen</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Commercieel inzicht</i> | <input type="checkbox"/> <i>Doelen stellen</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Creatief vermogen</i> | <input type="checkbox"/> <i>Motiveren</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Inlevingsvermogen</i> | <input type="checkbox"/> <i>Netwerken</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Luisteren</i> | <input type="checkbox"/> <i>Presenteren</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Omgaan met conflict</i> | <input type="checkbox"/> <i>Plannen</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Overtuigen</i> | <input type="checkbox"/> <i>Verkopen</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Stressbestendigheid</i> | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> <i>Zelfstandigheid</i> | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Mijn doel*

Doel:

Start:

Deadline:

Waarom wil ik dit bereiken?

Wat heb ik nodig om mijn doel te bereiken?

* bijvoorbeeld een vaardigheid aanleren, nieuwe kennis opdoen of gedrag veranderen (competenties ontwikkelen)

Wat ik ga doen om mijn doel te bereiken*:

* denk aan (online) trainingen en cursussen volgen, zelfstudie, 'on the job'-leren, etc



**Mijn ultieme
rustmoment:**

**Geloof in de
doelstelling van
feedback: elkaar
helpen beter te
worden in wat jullie
doen. Feedback is
positief!**

Feedback

- Feedback hoeft niet alleen maar positief te zijn. Bewaar wel altijd de balans tussen de positieve punten en de verbeterpunten.
- Feedback moet jouw gevoel en ervaring beschrijven – maak dat expliciet. Kies voor 'Ik zie dat je...' en niet voor 'Jij bent...'
- Feedback gaat over gedrag en niet over onderliggende motieven. Wees zo concreet mogelijk en verval niet in insinuaties. Vul niets in voor de ander – dat mag hij of zij zelf doen!
- Geef geen feedback op een onbewaakt moment bij de koffieautomaat. Kondig het duidelijk van tevoren aan zodat de ander zich ook kan voorbereiden.
- Blijf rustig als je negatieve feedback krijgt. Vraag naar concrete voorbeelden en stel jezelf open voor suggesties ter verbetering. Sterker nog, kom daar zelf mee.
- Wees niet bang voor kritiek en vraag erom – als ze alles wat je doet geweldig vinden leer jij daar niets van!
- Ontvang positieve feedback (complimenten) ook daadwerkelijk. Zwak het compliment niet af en geniet er van!



Mindmappen

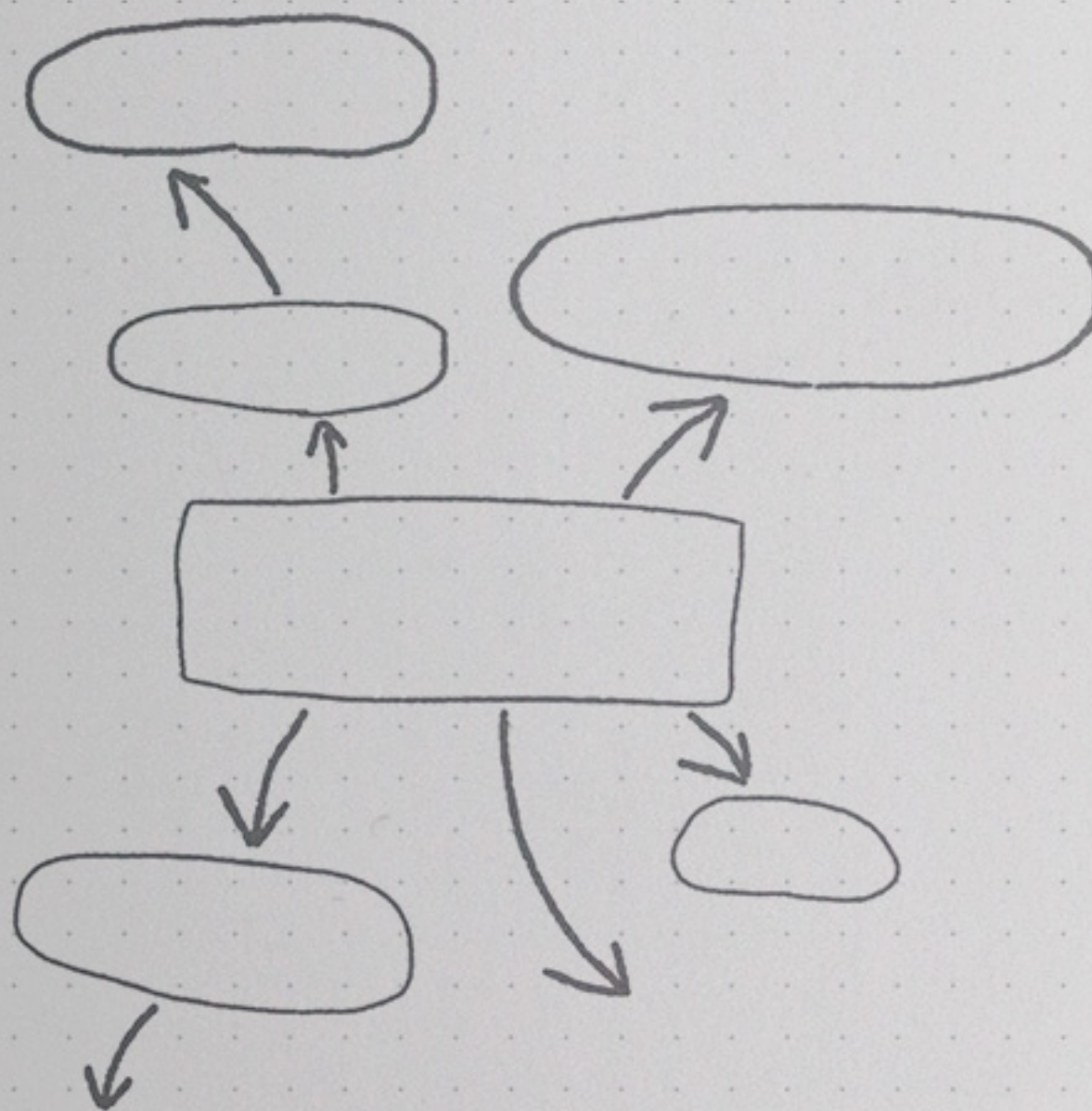
Mindmapping is een ideale methode om informatie, gedachten en denkpatronen in beeld te brengen. Probeer het eens!

Als voorbeeld, zie volgende pagina, hebben we een mindmap gemaakt met zaken die in je op kunnen komen als je op zoek bent naar een nieuwe baan. Maar mindmaps zijn overal voor te gebruiken, zakelijk of privé.

Heb je op papier je mindmap gemaakt?

Je kunt ook mindmappen op je computer, met gratis (aanrader XMind) of betaalde software (bijvoorbeeld: Mindmanager van Mindjet).

Je eigen mindmap



Bijvoorbeeld over je businessplan, de toekomst, je doelstellingen, etc.



"The human body is the best picture of the human soul."

Ludwig Wittgenstein

Wat wil jij doen voor meer beweging?

- _____
- _____
- Vaker de trap nemen*
- _____
- _____
- Fietsen naar werk*
- Wandelen na het avondeten*
- _____
- _____
- _____
- _____

