

HANDLEIDING

Ontwikkel je mindset



THEMA ■

INHOUDSOPGAVE

DE KRACHT VAN JE MINDSET	3
HET EFFECT VAN JE MINDSET OP JE EIGEN ONTWIKKELING EN JE EIGEN SUCCESSEN	3
DE VERSCHILLENDE KAARTEN	6
DE SPELREGELS	9
DE KORTE CHECK-IN	10
EEN ONTWIKKELGESPREK	11
EVALUEREN EN REFLECTEREN MET EEN TEAM	12
VAN FIXED NAAR GROWTH	14

DE KRACHT VAN JE MINDSET

De manier waarop je naar de wereld kijkt, bepaalt wat je ziet en wat je voelt en denkt. Dit komt door de overtuigingen die je hebt over jezelf en over hoe de wereld in elkaar zit. De dingen die tegen je gezegd zijn over wat je kunt of hoe je leert hebben je een beeld gegeven over hoe de wereld werkt. Ze hebben je gevormd tot wie je bent en wat je kunt. Je hebt dingen gehoord die je voor waar hebt aangenomen, dat zijn je overtuigingen geworden. Je overtuigingen zitten altijd in je gedachten. Dat is jouw uitleg van hoe de wereld werkt. Die uitleg noem je een mindset. Een mindset helpt je, maar kan je ook in de weg zitten. Dit spel heeft als doel om je te helpen je eigen mindset te kiezen en te ontwikkelen. Je kunt namelijk altijd van gedachten veranderen.

HET EFFECT VAN JE MINDSET OP JE EIGEN ONTWIKKELING EN JE EIGEN SUCCESSEN

Er zijn verschillende onderzoeken gedaan naar de kracht van een mindset. Het onderzoek van Carol Dweck, professor in de psychologie aan de Stanford Universiteit, is de bekendste. Zij heeft 20 jaar lang onderzoek gedaan naar 'leermotivatie'. Zij zocht naar een verklaring voor het feit dat sommige mensen altijd nieuwe dingen blijven proberen en dus blijven leren, terwijl andere mensen liever herhalen wat ze al kennen en kunnen, en daardoor eigenlijk ophouden met leren. Dweck ontdekte dat er twee verschillende manieren van denken zijn als het gaat om de motivatie en de wil van mensen

om zichzelf te blijven ontwikkelen. Deze verschillende manieren van denken noemt zij de 'growth mindset' en de 'fixed mindset'.

Als je denkt vanuit een growth mindset, dan geloof je dat je jezelf kunt blijven ontwikkelen. Als je denkt vanuit een fixed mindset, dan geloof je dat het vaststaat wat je kunt en dat je het daarmee moet doen. Uit haar onderzoek blijkt ook dat mensen vaak beide mindsets hebben op verschillende gebieden. Je kunt bijvoorbeeld ervan overtuigd zijn dat je alles kunt leren, behalve wiskunde.

Mensen hebben altijd een keuze. Je kunt iets niet of je kunt iets NOG niet. Beiden zijn prima, zolang je je realiseert dat het een keuze is en dat elke keuze gevolgen heeft. Óf je accepteert dat je iets niet kunt, met alle gevolgen van dien, óf je accepteert dat je aan de slag moet. Het fijne van de theorie van Carol Dweck is dat alleen al weten dat er twee mindsets zijn en dat je zelf altijd een keuze hebt, al helpt om meer vanuit een growth mindset te denken. Het maken van de keuze vraagt zelfreflectie en bewustzijn van wat je denkt en voelt.

Fixed mindset

intelligentie is taat vast

Leidt tot:
slim willen overkomen,
met als gevolg...

Uitdaging

*vermijden van
uitdagingen*

Hindernis

opgeven bij tegenslag

Inspanning

*inspanning zien als
nuteloos*

Kritiek

negeer van kritiek

Succes anderen

*zich bedreigd voelen
door het succes
van anderen*

Gevolg

vermijden van uitdagingen



Growth mindset

*intelligentie is
ontwikkelaar*

Leidt tot:
verlangen om te leren,
met als gevolg...

Uitdaging

*omarmen van
uitdagingen*

Hindernis

volhouden bij tegenslag

Inspanning

*inspanning zien als
iets wat erbij hoort*

Kritiek

opstaan voor kritiek

Succes anderen

*leren van en
geïnspireerd raken door
het succes van anderen*

Gevolg

*benutten van
potentieel en steeds
beter presteren*



Twee mindsets. Aangepast van *Two Mindsets* (Dweck & Holmes, 2007)

Ontwikkel je mindset 5

HOE WERKT EEN MINDSET?



ER GEBEURT IETS... BIJVOORBEELD: JE KRIJGT EEN NEGATIEVE BEOORDELING

GROWTH MINDSET

Ik geloof dat ik mezelf altijd kan blijven ontwikkelen

Ik heb alles gegeven wat ik had, ik kan vast nog iets anders proberen. Ik heb een uitdaging.

Mijn inzet wordt groter en ik zet andere strategieën in om mijn doel te bereiken.

Grotere betrokkenheid bij het resultaat. Nieuwe dingen uitgeprobeerd en daarvan geleerd. Gevoel van succes in eigen hand hebben, hoger zelfvertrouwen.

+ Het positieve resultaat stimuleert een growth mindset

MINDSET

GEDACHTE

GEDRAG

RESULTAAT

FIXED MINDSET

Ik ben zoals ik ben, dat staat vast.

Ik heb alles gegeven wat ik had, meer kan ik niet. Ik heb gefaald.

Inzet daalt.

Lagere / geen betrokkenheid bij het resultaat. Gevoel van persoonlijk falen, lager zelfvertrouwen.

- Het negatieve resultaat stimuleert een fixed mindset

DE VERSCHILLENDE KAARTEN

De set bestaat uit drie soorten kaarten. Er zijn Ontdekvragen, Checkvragen en Actievragen. Die kaarten kun je herkennen aan de icoontjes op de achterzijde. Deze vraagtypen helpen je van reflectie naar actie. En er zijn twee bijzondere kaarten: de Mindsetkaart en de Meetkaart.

De Mindsetkaart



De Mindsetkaart is een hulpkaart om in een gesprek uit te leggen hoe de growth mindset theorie werkt. De kaart bevat een samenvatting van de theorie. Als gesprekleider, leidinggevende, coach, trainer, etc. raad ik je van harte het boek **Mindset** van Dr. Carol S. Dweck aan. Dat geeft je een solide basis om in gesprekken echt het verschil te maken.

De Meetkaart

De Meetkaart gaat over het nu. Het is een peilstok die meet hoe het op dit moment met je gaat. Op vier onderwerpen geef je jezelf een cijfer van nul tot en met tien. Hoe hoger je scoort, hoe makkelijker het is om je growth mindset aan te zetten. Een lage score zegt dat er werk aan de winkel is. Wat kun je doen om van jouw lage score hogere scores te maken? Wat moet er veranderen? En, wat ligt binnen je eigen cirkel van invloed en kun je dus oppakken? Wat niet? Deze cirkel tekenen en invullen helpt om keuzes te maken en te focussen.

Soms kan het handig zijn om eerst stil te staan bij een mindset met de Checkvragen en daarna pas de Meetkaartvragen erbij te pakken. Je kunt de Meetkaartvragen ook overslaan.

DE MEETKAART



IN MIJN WERK / PROJECT / ROL SCOOR IK

Mijn inzet op: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mijn zelfvertrouwen op: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mijn energie op: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

De mate waarin ik mijn
talenten inzet op: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ontdekvragen



De Ontdekvragen gaan over wie je bent en wat je belangrijk vindt. Kiezen voor een growth mindset vraagt zelfvertrouwen. Dat vertrouwen in jezelf bouw je op door te weten wie je bent, waar je goed in bent en wat belangrijk voor je is. Hoe beter je jezelf kent, hoe makkelijker het is om op jezelf te vertrouwen.

Checkvragen



De Checkvragen gaan over je mindset. Zit je meer in een growth mindset of meer in een fixed mindset? De antwoorden op een checkvraag helpen je om dat te ontdekken. De antwoorden op deze vragen zijn belangrijk om verder over door te praten, omdat ze iets zeggen over de keuze die je bewust of onbewust maakt. Waarom lukt het om vanuit een growth mindset te denken? Wat kun je hiervan leren? Of: hoe komt het dat je nu denkt vanuit een fixed mindset?

Actievragen



De Actievragen gaan over de toekomst. Het is soms best een uitdaging om voor een growth mindset te kiezen. Het is belangrijk om daar vooraf bij stil te staan en te weten wat je helpt om in een growth mindset te blijven.

A large steel arch bridge spans a deep canyon. The bridge has a prominent arch structure supported by a complex steel truss system. The canyon walls are made of reddish-brown rock. A river flows through the canyon below the bridge. The sky is clear and blue.

Wat helpt je als je iets heel moeilijk vindt?

Wie kun je om hulp vragen?

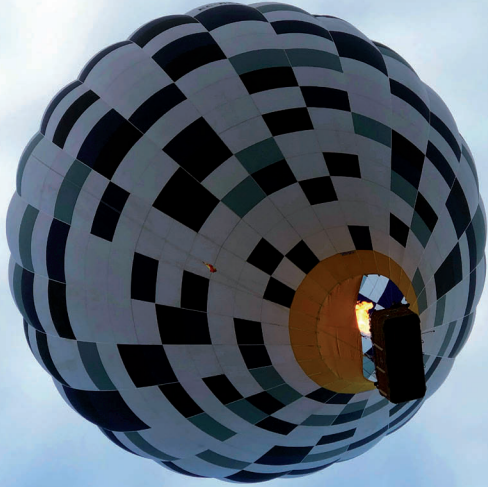




Wat zou je kwijt willen?

Wat wil je
nog leren?





**Hoe motiveer je jezelf
als het tegenzit?**

Wat doe je als je iets
spannend vindt?





Hoe vier je je
successen?

Wat is jouw
SUPERKRACHT
als je ergens
echt je best
voor moet doen?

