

De Mindfabriek

Lesboek persoonlijke ontwikkeling

Met opdrachten om te ontdekken wie je bent en waar je goed in bent inclusief stappenplan om je persoonlijke doelen te bereiken.



KEN DO COACHING & TRAININGEN

"Jij bepaalt zelf wat succes is voor jou en alleen jij bepaalt
of je ook succesvol bent, niemand anders"



Colofon

Dit is een uitgave van:

Ken Do Coaching & Trainingen

De mindset training is
ontworpen en ontwikkeld door
Kenny Haagsman

Niets uit dit document mag
gekopieerd of verspreid worden
zonder nadrukkelijke
toestemming van de eigenaar.

Als er gebruik wordt
gemaakt van bronnen dan
wordt dit vermeld.

Auteur

Kenny Haagsman

Copyright

Ken do Coaching & Trainingen

Versie: 2.0



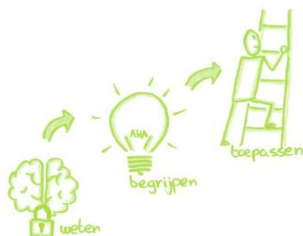
Voorwoord

Welkom in de mindfabriek. Je eigen hoofd bedoel ik dan. Ik zie het echt als een fabriek die dag en nacht allerlei gedachten produceert waar je soms helemaal gek van wordt. Wist je dat die gedachten van jou helemaal niet waar hoeven te zijn? Maar ze bepalen wel grotendeels hoe jij je leven leeft en welke resultaten jij behaalt in je leven. Dus als je momenteel niet staat waar je wilt staan en je hebt niet de juiste resultaten die je wilt behalen, onderzoek dan je manier van denken. Jouw perceptie op de 'waarheid' verdient de aandacht. Als je namelijk andere resultaten wilt en het lukt je niet dan moet je toch echt je manier van denken aanpassen. Gelukkig neem je deel aan de training van de Mindfabriek.

Je leert vanuit willen en intrinsieke motivatie. Je leert doelen stellen aan de hand van wat jij belangrijk vindt en voor jezelf bepalen wat succes voor jou is. Kortom, deze training is voor jou. Je gaat je jezelf een stuk beter gaat leren kennen en waarin je leert jezelf centraal te stellen zonder daarbij anderen te kort doen natuurlijk. Dit en nog veel meer ga je in deze training doen.

Als je al weet hoe jouw mooiste leven eruitziet dan heb je het al aardig voor elkaar want veel mensen hebben daar nog geen idee van. Vaak worden we ook tegengehouden door onze belemmerende gedachten. Gedachten zoals, ik kan dat niet of dat is niet voor mij weggelegd. Of wat dacht je van de uitspraak: "Als je voor een dubbeltje geboren bent, wordt je nooit een kwartje". Als je de training ziet als een kans en een mogelijkheid om jezelf te onderzoeken dan ga je er 100% achter komen dat je écht alles in eigen hand hebt en dat je wel dat kwartje wordt.

Als je een doel stelt begin je met het einde voor ogen te zien. Hoe ziet en voelt het als je het doel al bereikt hebt? Dat is het eindresultaat en daar wil je naar toe. Hoe je daar gaat komen is dan nog niet van belang. Wat wel belangrijk is, is dat je gewoon moet vertrekken. Net als je navigatiesysteem, je voert je bestemming in en je vertrekt. Onderweg krijg je vanzelf aanwijzingen welke richting je op moet zolang je maar gefocust blijft op je bestemming.



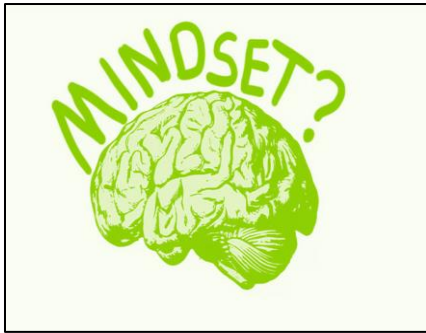
Tijdens de training wordt er kennis aangereikt en er worden vaardigheden ontwikkeld. Kennis heb je nodig om bepaalde opdrachten uit te voeren waardoor je het gaat begrijpen. Zodra je een bepaald onderwerp echt begrijpt kan je het gaan toepassen in je dagelijkse leven. Zo wordt de opgedane kennis van waarde omdat je het gaat gebruiken.

Het is wel van belang dat je zelf in actie komt. Je moet het écht willen. Als je deze training met beide handen aanpakt dan verbeteren je resultaten op alle vlakken in je leven.

De training heb ik ontwikkeld na ruim 16 jaar ervaring als groepscommandant, pelotonssergeant, voertuigcommandant, trainer-instructeur en opleiding- en trainingsontwikkelaar bij de Koninklijke Landmacht. Ervaringen op het gebied van mentale vorming, fysieke vorming, omgaan met teleurstellingen, omgaan met stress, slaapdeprivatie en nog veel meer. Een unieke job voor mensen met de juiste mindset. Sinds 2021 ook NOBCO gecertificeerd.

Inhoudsopgave

.....	2
Colofon	2
Voorwoord	3
Inleiding	5
Uitleg leerstappen	6
Veilige leeromgeving	6
Overzicht Modules	8
Module 1 Ik en mijn omgeving	8
Module 2 Begin bij het einde	10
Module 3 Het 5 stappenplan	11
Module 1 Ik en mijn omgeving	13
Leerstap 1 Wat is een mindset	13
Leerstap 2 Persoonlijk Leiderschap	15
Leerstap 3 Wie ben ik en waar ben ik goed in?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leerstap 4 Wat vind ik het allerleukst?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Module 2 Begin bij het einde	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leerstap 1 Persoonlijk succes	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leerstap 2 Doelen stellen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leerstap 3 Reflectie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leerstap 4 Omgaan met tegenslagen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leerstap 5 Introductie wet van aantrekking	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Module 3 Het vijf stappenplan	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leerstap 1 Focus krijgen en houden	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leerstap 2 Je passie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leerstap 3 Geloof en overtuiging	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leerstap 4 Dankbaar voor alles wat er is	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leerstap 5 Actie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Module 4 Mission Possible	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leerstap 1 Maak je eigen persoonlijke routekaart	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Extra leerstap De 17 principes van succes	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bronnenlijst	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.



Inleiding.

De training bestaat uit verschillende modules. In module 1 gaat het vooral over jou. Je gaat jezelf beter leren kennen op verschillende manieren. Wie ben je? Wat vind je? Waar ben je goed in? Je leert wat een mindset is en wat de voordelen zijn van een op groei gerichte mindset.

Mindset betekent eigenlijk Set your mind! Anders gezegd, stel je mind in op degene die je verlangt te zijn. Wil je een topvoetballer worden dan moet je

denken als een topvoetballer.

In module 2 ga je in op wat je wilt. Je weet inmiddels dat je doelen voor jezelf moet stellen en niet voor anderen. Je leert ook om te gaan met teleurstellingen en tegenslagen als je bijvoorbeeld een keer een doel niet haalt. Hoe kan je er dan voor zorgen dat je toch doorgaat? In module 2 kom je erachter.

In module 3 ga je aan de slag met je eigen routekaart aan de hand van het 5 stappenplan. Dit stappenplan zorgt ervoor dat je elk doel kan behalen.

In module 4 ga je de eindopdracht maken. Je hebt alle kennis over jezelf en je mindset verzamelt en je beschikt nu over voldoende kennis daarvan om je eigen routekaart te maken. Je werkt je doelen verder uit tot in de details.



Op de website via de QR kan je meer informatie vinden over mindset, coaching en trainingen.

Uitleg leerstappen

De modules met leerstappen zijn zo opgebouwd dat je zelfstandig er mee aan de slag kan. Je hoeft dus niet per se te wachten op het instructiedeel. De leerstappen zijn onderverdeeld in kleinere stappen zodat je elke dag wel een oefening of experiment kan doen. De instructiemomenten zijn actief en tijdens deze momenten kan je vragen ter verduidelijking vragen. Na het instructiemoment is het de bedoeling dat je de opdrachten, uitdagingen en experimenten gaat doen. Kennis is leuk maar als je het gaat toepassen wordt het ook van waarde.

Overzicht van de modules met leerstappen

Module 1 Ik en mijn omgeving

- Leerstap 1 Wat is een mindset
- Leerstap 2 Persoonlijk leiderschap
- Leerstap 3 Wie ben ik en waar ben ik goed in
- Leerstap 4 Wat vind ik het allerleukst

Module 2 Begin bij het einde

- Leerstap 1 Persoonlijk succes
- Leerstap 2 Doelen stellen
- Leerstap 3 Reflectie
- Leerstap 4 Omgaan met tegenslagen
- Leerstap 5 Introductie wet van aantrekking

Module 3 Het 5 stappenplan

- Leerstap 1 Focus krijgen en houden
- Leerstap 2 Je passie
- Leerstap 3 Geloof en overtuiging
- Leerstap 4 Dankbaar voor alles wat er is
- Leerstap 5 Actie

Module 4 Eindopdracht Mission Possible

- Leerstap 1 Maak je eigen persoonlijke routekaart
- Extra leerstap De 17 principes van succes

Veilige leeromgeving

Tijdens de instructie wordt ieders bijdrage gewaardeerd en staan we open voor elkaars ideeën en bijdragen. Het is belangrijk om te weten dat er sprake is van een veilige leeromgeving en dat iedereen zichzelf kan en mag zijn. Je gaat ook werken met een buddy. Je kiest je buddy uit op basis van zijn of haar kwaliteiten. Kwaliteiten die jij misschien wel kan gebruiken bij het behalen van jouw doelen en vice versa. Zo profiteer je dus van elkaar.

Er bestaan geen foute antwoorden en fouten maken wordt juist aangemoedigd. Hoe meer fouten je maakt, hoe meer je leert.

Ready Set Go



Ben jij er klaar voor om te beginnen? Let's go then.

Je hebt de uitleg gelezen, je weet wat er komen gaat dus het is tijd om actie te gaan ondernemen. Begin met het onderzoeken van jezelf en geniet van alles wat je leert. Ga negen keer op je bek maar sta 10 keer weer op en go for it.

1 garantie krijg je altijd, als je opgeeft ga je jouw doel nooit halen dus geef niet op als het niet in één keer lukt.

Uiteindelijk gaat het niet om talent maar om doorzettingsvermogen en het ultieme verlangen om je doel te halen.

Succes en veel plezier met de mindset training.

Overzicht Modules

Module 1 Ik en mijn omgeving



In module 1 leer je vooral veel over jezelf. Deze module bestaat uit 4 leerstappen en gaan grotendeels over jou zoals wat jij leuk vindt en waar je goed in bent. Ook kom je erachter hoe jouw mindset is. Hoe denk je over jezelf?



Leerstap 1 Wat is een mindset

Letterlijk staat er set your mind. Je stelt je mind in op diegene die je wilt zijn. Je gedachten bepalen wie je bent. Je krijgt in deze leerstap kennis van verschillende mindsets en je leert wat een mindset is. Aan de hand van voorbeelden ga je onderzoeken wat voor mindset jij hebt. Je conditionering (paradigma's) bepaalt hoe je over bepaalde onderwerpen denkt en dat heeft invloed op de keuzes die je maakt. Hoe denk jij over opleidingen, succes, rijkdom, armoede, geluk, liefde, motivatie en tegenslagen. Verder werk je in deze leerstap aan vaardigheden zoals communicatie, creativiteit en samenwerken.

In leerstap 2 ga je werken aan je persoonlijk leiderschap. Maar wat is dat nou eigenlijk? Met verschillende oefeningen en experimenten kom je achter jouw kwaliteiten. Als je eenmaal weet waar je goed in bent dan kan je deze kwaliteiten ook bewust gaan gebruiken en wordt je dus ook bewust bekwaam. Persoonlijk leiderschap in een notendop. Je werkt aan vaardigheden zoals communicatie, plannen, spreken voor een groep en geven van feedback. Je bent actief, betrokken, sociaal en je denkt mee. Hoeveel sterren geef jij jezelf?

Leerstap 2 Persoonlijk Leiderschap



Hoeveel sterren geef jij jezelf?



Leerstap 3 Wie ben ik en waar ben ik goed in?

Je gaat in deze leerstap onderzoeken wie je eigenlijk bent en wie je wilt zijn. Om een mindset te creëren die gericht is op groei is het belangrijk om te weten waar je naartoe wilt als mens. Als je nog geen idee hebt kan deze leerstap je goed op weg helpen. Je komt er bijvoorbeeld achter wat je echt leuk vindt. Iets waar je niet mee kan stoppen als je er mee bezig bent. Je houdt een interview met een aantal personen om meer over jezelf te weten te komen en je werkt aan je leervermogen en initiatief.



Leerstep 4 Wat vind ik het allerleukst?



Je gaat in deze leerstep onderzoeken wat je superleuk vind om te doen. Als je dit weet kan je dat namelijk gebruiken als je wat minder goed in je vel zit. Iets leuks doen helpt je dan bij het verwerken van een rot ervaring. Maar vergeet niet dat deze ervaringen gebeuren om je iets duidelijk te maken. Wat dat is, is aan jou om achter te komen.

Als je alles opschrijft wat je leuk vind om te doen dan heb je een soort voorraad pot waar je uit kan kiezen om te gaan doen.

Je gaat ook alles dingen opschrijven die je niet leuk vindt om te doen maar soms toch moeten gebeuren. Zo kan je heel makkelijk een prioriteiten lijst maken van leuke en minder leuke dingen waardoor je toch alles gedaan krijgt.



"Maak haast wanneer je tijd hebt
dan heb je tijd wanneer je haast hebt"



In module 2 ga je aan de slag met jouw persoonlijke doelen. Je gaat nadenken over wat jij belangrijk vindt in het leven en wat voor jou succes is. Jij bepaalt namelijk zelf de norm van je leven en niemand anders. Als je een doel hebt gesteld dan begin je met het einde voor ogen te zien en je gaat aan het werk. Eenmaal onderweg ga je vast een paar keer onderuit. In module 2 krijg je ook tips en tools om hier mee om te aan zoals reflecteren en hoe om te gaan met teleurstellingen.

Module 2 Begin bij het einde



Leerstep 1 Persoonlijk succes

Je gaat onderzoeken wat voor jou persoonlijk succes is en wanneer jouw leven geslaagd is. Hoe ziet het leven eruit over 5, 10 of 15 jaar? Of misschien wel verder. In deze leerstep wordt er verder gewerkt aan de growth mindset en er wordt in gegaan op waarden en normen die je belangrijk vindt.



Leerstep 2 Doelen stellen

Doordat je inmiddels weet wat voor jou persoonlijk succes is kan dit omgezet worden naar concrete doelen. Je gaat een Timeline maken om dit doel te bereiken. De volgende vragen kunnen gesteld worden; Wat is mijn doel? Wat heb ik ervoor nodig om mijn doel te bereiken? Wie heb ik nodig? Wanneer wil ik mijn doel bereikt hebben.



Leerstep 3 Reflectie

In deze leerstep ga je een reflectie doen op iets wat jij hebt gedaan. Op gedragsniveau noemen we dat. Je hebt een bepaald resultaat gehaald en je gaat onderzoeken of de weg ernaar toe de juiste was of dat er misschien punten ter verbetering zijn. Reflectie is een essentieel onderdeel in het leerproces en voor de groei mindset.

In deze leerstep ga je een reflectie doen op iets wat jij hebt gedaan. Op gedragsniveau noemen we dat. Je hebt een bepaald resultaat gehaald en je gaat onderzoeken of de weg ernaar toe de juiste was of dat er misschien punten ter verbetering zijn. Reflectie is een essentieel onderdeel in het leerproces en voor de groei mindset.

Leerstep 4 Omgaan met tegenslagen



In leerstep 5 krijg je een introductie over twee belangrijke natuurwetten. De wet van vibratie en de wet van aantrekking. Je leert om te gaan met de kracht van je gedachten en hoe dit in relatie staat tot deze twee natuurwetten. Leerstep 5 is eigenlijk de belangrijkste stap van de training en zorgt ervoor, mits je het juist toepast, dat jij je doelen bereikt. Je gaat echt actief aan de slag met de juiste mindset creëren.

Leerstep 5 Introductie wet van aantrekking



In module 2 heb je de introductie gehad over de wet van aantrekking. In module 3 krijg je uitleg over het 5 stappenplan en hoe je deze natuurwetten in jouw voordeel kan gebruiken. Als je deze stappen structureel volgt bij het uitvoeren van je plan dan kan een succesvol einde niet uitblijven.

Module 3 Het 5 stappenplan



Leerstep 1 Focus

Je leert hoe je focus kunt houden op je doelen. Sterker nog, hoe kun je geen focus houden als je doel ook je passie is.



Leerstep 2 Passie

Je doel wordt je passie. Alles staat in het teken van je doel. Ben jij bestand tegen het stemmetje van je oude jij? Hier ga je getest worden of je door zet of opgeeft

Heb jij het absolute geloof in jezelf? Heb je de overtuiging dat je jouw doel gaat bereiken. Bedenk het, voel het, ben het. Als je diep van binnen overtuigt bent dan wordt je wie je denkt dat je bent. Laat alle weerstand los t.o.v. jouw denken over je doel. Het verschil tussen een groot doel en een klein doel is alleen perceptie. Mensen maken het in hun hoofd groot of klein.

Leerstep 3 Geloof en overtuiging



Leerstep 4 Dankbaarheid

Ook essentieel is om dankbaarheid te tonen voor alles wat je hebt en ontvangt. Dit verhoogt meteen je vibes. Heb je ruzie met iemand? Dan zorgt dit weer voor een goed gesprek met iemand anders die naar je luistert. Zeiknat door die regenbui? Die hete douche is dan extra lekker.

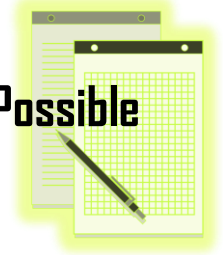


Leerstep 5 Actie

De laatste stap is natuurlijk de leukste want je gaat actie ondernemen. Focus op je doel, houd je aan de stappen en vertrek richting je doel. Zolang je focus houdt dan krijg je onderweg de juiste aanwijzingen die je moet opvolgen om je doel te halen. Maar stop je allemaal onzin in je hoofd dan raak je afgeleid, niet doen dus.

In de laatste module ga je werken aan jouw persoonlijke missie. Je gaat je doelen en dromen uitwerken tot in de details m.b.v. ht 5 stappenplan. De extra leerstap, de 17 principes van succes, gebruik je bij het maken van je routekaart.

Module 4 Mission Possible



Leerstap 1 Maak je eigen persoonlijke routekaart

In de leerstap ga je je eigen routekaart maken van jouw persoonlijke doelen. Zo goed als alle leerstappen kan je nu gebruiken bij het ontwerpen van jouw routekaart. Je weet je doelen, je kent je kwaliteiten en je weet wat je te doen staat om je doelen te bereiken. Nu dus het plan maken



Extra leerstap de 17 principes van succes

In deze leerstap staat extra informatie die je kunt gebruiken bij het maken van je routekaart. De 17 principes worden toegepast door de meest succesvolle mensen, bewust of onbewust. In deze leerstap krijg je deze kennis aangereikt. Als je ze nu al integreert in je leven dan kan succes niet uitblijven wat succes ook voor jou is.

Leerstap 1 Wat is een mindset

Situatie:

Je neemt deel aan de training van de mindfabriek. Je hebt je aangemeld of je volgt de training via school of je werk. Je begint met de eerste leerstap over mindset.

Resultaat van de les:

- Je weet wat conditionering is
- Je weet wat een mindset is
- Je weet het verschil tussen een fixed en een growth mindset

Wat ga je doen:

Je krijgt informatie uitgereikt over wat een mindset is. Je gaat deelnemen aan groepsgesprekken en je gaat opdrachten uitvoeren. Dit kunnen huiswerkopdrachten zijn, opdrachten met je medestudenten of opdrachten in de klas.

Hoe ontstaat een mindset?

Zoek de volgende begrippen op en noteer wat je hebt gevonden in je werkboek.

- Conditionering
- Overtuigingen

Als je dit blikje Red Bull ziet, waar denk je dan zoal aan? Schrijf alles op in je werkboek wat er in je opkomt.



Experiment:

Het is de bedoeling dat er een profielschets van de trainer gemaakt wordt. Dit wordt gedaan in een aantal groepjes. Het doel van dit experiment is dat je achter je eigen manier van denken komt. Je zult zien dat je al een bepaalde mening hebt gevormd over de trainer. Dit is het resultaat van jouw conditionering. Op basis van hoe jij bent opgegroeid kijk jij door jouw bril naar de wereld. Je kunt je afvragen of jouw perceptie van iets altijd de waarheid is.

1. Maak groepjes van ... personen
2. Maak een profielschets
3. Maak een inschatting van de volgende punten: leeftijd, burgerlijke staat, wel of geen kinderen, economische en culturele achtergrond, politieke richting, favoriete vakantie land, favoriete eten, hobby's,
4. 15 min uitvoeren en opschrijven op flipover
5. Na 15 min geef je uitleg waarom je iets vindt
6. Nabespreking

Tijdens het bespreken van de opdracht wordt er gekeken naar het waarom. Hoe komt het dat je op een bepaalde manier over mij denkt? Waar baseer je jouw oordeel op? Zijn dit feiten, mening of veronderstellingen?

Wat is een mindset?

Er zijn 2 soorten mindset; een fixed mindset en een growth mindset. Je gaat met behulp van elkaars kennis omschrijven wat deze soorten inhouden. Als je elkaars kennis hebt gebruikt dan kan je daarna ook op internet zoeken voor aanvullende info.

Er worden meerdere groepjes gevormd waarbij de ene helft de fixed mindset onderzoekt en de andere helft de growth mindset. Je presenteert aan elkaar.

Extra informatie:

<https://drogespieren.nl/overig/wat-zit-er-in-red-bull-en-waarom-ongezond>

Leerstap 2 Persoonlijk Leiderschap

Situatie:

In leerstap 1 ben je begonnen met onderzoeken wat een mindset is. In deze leerstap ga je verder met persoonlijk leiderschap. Wat is persoonlijke leiderschap en hoe kan je dit elke dag verbeteren? In het werkboek kan je de opdrachten maken die bij deze leerstap horen.

In deze leerstap wordt je ook bewust dat je de leiding hebt over jezelf als persoon en dat betekent dat je ook je eigen verantwoordelijkheid neemt en besluitvaardig bent.

Om aan persoonlijk leiderschap te werken is het handig om te weten waar je goed in bent en waar je nog in kan verbeteren. In deze leerstap kom je erachter waar je goed in bent zodat je het bewust kan toepassen.

Resultaat van de les:

- Je bent bekend met de kernkwadranten
- Je kent je eigen kwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen
- Je weet wat persoonlijk leiderschap is
- Je kan je kwaliteiten bewust inzetten om je doelen te realiseren

Wat ga je doen:

Je gaat onderzoeken wat jouw kwaliteiten zijn. Je voert deze opdracht gedeeltelijk uit in je werkboek. Je gaat nadenken over wat jij makkelijk vindt om te doen en wat je doet zonder erbij na te denken.

Iets wat je automatisch doet is zeer waarschijnlijk een kernkwaliteit.

Iets wat je automatisch doet is waarschijnlijk een kernkwaliteit. Je doet het zonder erbij na te denken



Een valkuil is als je te veel laat zien van je kwaliteit. Je slaat er dan in door en dit kan een negatief effect hebben op jezelf of de omgeving

Allergieën heeft iedereen. Het positief tegenovergestelde is vaak een kernkwaliteit. Stel je zelf de vraag wat vind ik irritant bij de ander. Grote kans dat het tegenovergestelde jouw kwaliteit is

Het positief tegenovergestelde van de valkuil is de uitdaging. Waar kan jij beter in worden?

Wat zijn je kwaliteiten?

Bedenk wat je gemakkelijk afgaat. Probeer hier een kwaliteit bij te bedenken. Schrijf al je kwaliteiten op in je werkboek.

Wat zijn de kwaliteiten van de ander?

In je werkboek staat een opdracht waarbij je gaat nadenken over de kwaliteiten van je buddy. Op deze manier kan je iemand bewust maken van zijn of haar kwaliteiten. Jouw buddy doet dat natuurlijk ook bij jou. WIN WIN dus. Als je nog geen buddy hebt, doet het nu!

Aan de slag met de kernkwadranten.

Werk je kwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen uit in je werkboek. Gebruik het voorbeeld met kernkwaliteiten in dit lesboek.

Voorbeeld: Stel jij bent heel gedisciplineerd dan stoor jij je waarschijnlijk aan iemand die heel chaotisch werkt. Je valkuil is dat je soms te star bent en een iets flexibelere houding zou je uitdaging zijn. Dat is dan gelijk je leerbehoefte. Hoe kan ik flexibeler zijn in....

Plan van aanpak.

Maak een plan van aanpak (PvA) wat voor jou werkt. In je werkboek heb je ruimte om twee uitdagingen aan te gaan de komende periode. Schrijf alles op hoe jij denkt dit te gaan aanpakken.

Veel plezier met alle vragen en opdrachten.

Kernkwaliteiten

Ieder mens heeft kwaliteiten. Daar wordt je mee geboren. Dit noem je kernkwaliteiten. Als je ontdekt wat jouw kernkwaliteiten zijn kun je erachter komen wat je leuk vindt en waar je goed in bent. Op deze manier kun je het beste uit jezelf halen. Soms vergeet je je kwaliteiten maar het is juist belangrijk dat je ze goed kent zodat je ze kan gebruiken op het moment dat het niet zo lekker loopt.

Zo kun je jouw eigen kwaliteiten bewust inzetten, dat hoort ook bij persoonlijk leiderschap.

Persoonlijk leiderschap

Er is al veel geschreven over wat persoonlijk leiderschap is. Wat vind jij? Er staat toch echt **Persoonlijk** Leiderschap. Zullen we dit dan ook persoonlijk gaan maken? Maak de opdracht in je werkboek.

