

mission possible

Wie ben je, waar wil je heen en hoe kom je daar?

Colofon

© 2024 Ken Do Coaching & Trainingen

Auteur: Kenny Haagsman

Vormgeving en Lay out: Bert Holtkamp

Uitgever: Bookmundo

De training IJzersterk is ontworpen en ontwikkeld door Kenny Haagsman.

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

ISBN: 978 94 037 7045 1

Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	7
Objective 1 – De verkenning	9
Objective 2 – Bepaal the Endstate	11
Objective 3 – De operatieschets	13
Objective 1 De verkenning	18
Checkpoint 1 – Wat is een mindset	19
Checkpoint 2 – Persoonlijk Leiderschap	26
Checkpoint 3 – Wie ben ik en waar ben ik goed in?	35
Checkpoint 4 – Wat vind ik het allerleukst?	40
Checkpoint 5 – Effectief communiceren	43
Objective 2 Bepaal the Endstate	46
Checkpoint 1 – WAT is jouw persoonlijk succes?	47
Checkpoint 2 – WAT is jouw doel?	51
Checkpoint 3 – WAT heeft prioriteit?	57
Checkpoint 4 – WAT gaat goed en WAT kan beter	58
Checkpoint 5 – Stress en tegenslagen... omtrekken is beter dan terugtrekken	63
Objective 3 De operatieschets	70
Checkpoint 1 – Maximale focus	71
Checkpoint 2 – Waarom sta jij 's ochtends op	77
Checkpoint 3 – Geloof en overtuiging	80
Checkpoint 4 – Leer jezelf om te kijken naar wat er wel is	83
Checkpoint 5 – Actie	85
Checkpoint 6 – Maak je eigen persoonlijke routekaart	88
Bonus – introductie wet van aantrekking	89
Bonus – de grondbeginselen van succes	91
Ruimte voor aantekeningen	93
Bronnenlijst	97
Nawoord	98
Disclaimer	99

Voorwoord

Welkom en goed van je dat je deelneemt aan MISSION POSSIBLE. De training heb ik ontwikkeld na ruim 17 jaar ervaring bij gevechtseenheden als groepscommandant, pelotonssergeant, voertuigcommandant, trainer-instructeur en opleiding- en trainingsontwikkelaar bij de Koninklijke Landmacht. Ik heb ervaring 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 ben ik werkzaam als zelfstandig, NOBCO gecertificeerd coach.

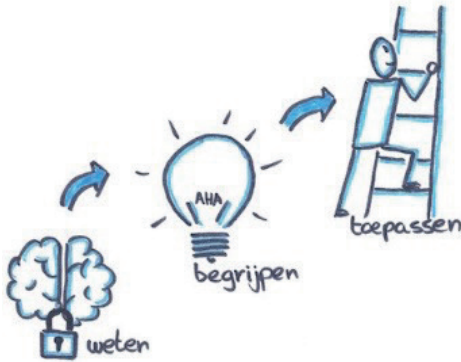


Je mind, je brein wat is het verschil eigenlijk? Je brein zie ik eigenlijk als **denkcentrum** wat alles in jou aanstuurt, je mind zie ik meer als brein en lichaam bij elkaar. Merk je soms dat als je aan bepaalde dingen denkt dat je daar een heel fijn of juist heel rot gevoel van krijgt? Dat komt omdat er dan gevoel bij komt kijken. Hier leer je van alles over tijdens de training en hoe je hier mee kan omgaan. Je brein is in ieder geval een echte **gedachtenfabriek** die de hele dag van alles verzint. 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' hoeft niet dezelfde te zijn als die van je beste vriend of vriendin. 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 jouw Mission Possible

Je leert vanuit **willen** en **intrinsieke** motivatie. Door doelen te stellen die jij belangrijk vindt ga je bepalen wat voor jou succes is. Je gaat je jezelf een stuk beter leren kennen en je leert jezelf centraal te stellen zonder dat je daarbij anderen te kort doet. Kortom, deze training is voor jou.

Als je al weet hoe jouw mooiste leven eruitziet dan loop je al voor op anderen, want veel mensen hebben daar nog geen idee van. We worden vaak tegengehouden door gedachten die ons belemmeren. 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, word je nooit een kwartje". Allemaal gedachten die je niet verder helpen. 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 **bepaal dan het eindresultaat**. Hoe ziet en voelt het als je het doel al bereikt hebt? Dat is the endstate 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.



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

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.



Inleiding

De training bestaat uit een aantal objectives, anders gezegd; missies of doelen. **Objective 1** gaat 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.

Tijdens **objective 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? Tijdens objective 2 kom je erachter.

Met **objective 3** ga je aan de slag met je eigen routekaart, je maakt een operatieschets. Deze operatieschets zorgt ervoor dat je elk doel kan behalen.

Je gaat ook 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.

Kortom, je mindset bepaalt uiteindelijk wie je bent. Je bent namelijk het resultaat van je gedachten. In deze training kom je erachter, als je actief aan jezelf werkt, wie je bent, wat je echt wilt, waar je goed in bent en waar je goed in wilt worden.

De objectives met checkpoints zijn zo opgebouwd dat je zelfstandig er mee aan de slag kan. Je hoeft dus niet per se te wachten op het instructiemoment. De checkpoints 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.

Op de website via de QR kan je meer informatie vinden over mindset, coaching en trainingen; hier vind je ook alle checkpoints en informatie die je kan downloaden.



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 tien keer weer op en go for it.

Een 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.

Objective 1 – De verkenning

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



Checkpoint 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 stap 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, de manier waarop je bent opgeroed en opgevoed, 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 stap aan vaardigheden zoals communicatie, creativiteit en samenwerken.



Checkpoint 2 Persoonlijk Leiderschap.

Je gaat aan de slag met 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 word je dus ook bewust bekwaam. Persoonlijk leiderschap in een notendop. Je werkt aan vaardigheden zoals communicatie, plannen, spreken voor een groep en het geven van feedback. Je bent actief, betrokken, sociaal en je denkt mee.



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

Je gaat 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 stap je goed op weg helpen. Je gaat onderzoeken wat je echt leuk vindt. Iets waar je niet mee kan stoppen als je er mee bezig bent. Je gaat een interview houden met een aantal personen en dit interview gaat over jezelf. Op deze manier kom je erachter wat je kwaliteiten zijn en waar je in kan verbeteren. Je aan je leervermogen en initiatief.



Checkpoint 4 Wat vind ik het allerleukst?

Je gaat onderzoeken wat je superleuk vindt 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 plaats vinden om je iets duidelijk te maken. Wat dat is, is aan jou om achter te komen.

Als je alles opschrijft wat je leuk vindt dan heb je een soort voorraad pot waar je uit kan kiezen om te gaan doen wanneer het even wat minder gaat. Je gaat ook alle dingen opschrijven die je niet leuk vindt 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.



Checkpoint 5 Effectief communiceren.

In deze stap leer je meer over communicatie tussen personen. Het helpt je om je bewust te worden van jouw manier van communiceren en hoe dit van invloed is op anderen. Als je weet hoe je effectiever kan communiceren dan helpt dit je op veel vlakken in je leven.