

Train your Brain

WERKBOEK



KEN DO COACHING & TRAININGEN
TOGETHER EVERYONE ACHIEVES MORE



Doel van het werkboek

Dit werkboek is bedoeld ter ondersteuning van de lessen en opdrachten van de training. In de leerstappen uit het lesboek staan verschillende opdrachten met uitleg over het onderwerp. Dit werkboek gebruik je in de lessen en thuis om je opdrachten te maken. Neem het werkboek altijd mee naar de training.

Het werkboek is hetzelfde opgebouwd als de leerstappen. Als je vragen hebt over de opdrachten of kom je er niet helemaal uit neem dan contact op.

Uitleg pictogrammen



Uitleg van de leerstap



Vragen om te beantwoorden.



Ruimte voor notities



Opdracht om te maken in de les of thuis



Ondersteunende informatie

MODULE 1 CREEREN VAN EEN EFFECTIEVE MINDSET

LEERSTAP 1 MINDSET



In leerstap 1 krijg je informatie over wat een effectieve mindset is en wat het verschil is tussen een growth en fixed mindset. Ook leer je wat conditionering is en je gaat voor jezelf bepalen wat jouw persoonlijke doel is.

Kijk bij de leerstappen naar de ondersteunende informatie.



Omschrijf in je eigen woorden wat een overtuiging is en wat conditionering is:

- *Een overtuiging is:*
- *Conditionering wil zeggen:*



Vraag: *Waarom kan het verstandig zijn om je eigen overtuigingen te onderzoeken?*

Antwoord:



Omschrijf het verschil tussen een growth en fixed mindset?

- *Een growth mindset is:*
- *Een fixed mindset is:*

Doelen stellen

In de lessen hebben we het gehad over hoe belangrijk het is om een doel te hebben voor jezelf. Zonder doel dwaal je maar een beetje rond en wordt het alleen maar moeilijker voor jezelf om iets te bereiken. Als je voor jezelf een doel stelt is het belangrijk om voor jezelf te bepalen wat dat doel is. Een ander woord voor doel is het **eindresultaat**, daar begin je altijd mee. Schrijf hieronder jouw persoonlijke doel op wat je wilt bereiken de komende periode.

Denk bijvoorbeeld aan een vak waar je beter in wilt worden.



Mijn persoonlijke doel voor de komende periode is:

Wat heb ik nodig om mijn doel te halen? Is dat kennis of een bepaalde vaardigheid? Denk bijvoorbeeld aan specifieke kennis om een toets te halen, dit kan je opvragen bij je docent. Je stelt jezelf hier de vraag, **wat** moet ik leren voor mijn resultaat. Vervolgens vraag je jezelf **hoe** en **wanneer** ga ik dit doen en heb ik daar misschien iemand anders voor nodig die mij ondersteunt? Of wat moet ik ervoor laten om mijn doel te behalen? Allemaal relevante vragen die je helpen je doel te behalen.

Voorbeeld: Je wilt een sportprestatie halen. Je bepaalt je **doel**. Je hebt daarvoor **kennis** nodig van de sport, je lichaam, voeding, trainingsmethodiek en eventueel karaktereigenschappen (kernkwaliteiten). De vaardigheid die je wilt ontwikkelen is bijvoorbeeld plannen om de trainingsmomenten te plannen samen met je andere waarden.

De volgende punten zijn belangrijk om mijn doel te kunnen behalen:

Ik heb kennis nodig van (wat moet ik kennen?):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

De vaardigheden die ik wil ontwikkelen zijn (wat moet ik kunnen?):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

[illegible]

LEERSTAP 2 PERSOONLIJK LEIDERSCHAP



In leerstap 2 gaat het over je kwaliteiten en persoonlijk leiderschap. Het is essentieel dat je weet waar je goed in bent en dat je weet wat je nog te leren hebt over jezelf. In deze stap ga je ook onderzoeken wat jouw superkrachten zijn.

Kijk bij de leerstappen naar de ondersteunende informatie.

Schrijf hieronder wat jouw kwaliteiten zijn. Gebruik hiervoor het opdrachtformulier 'Als ik lekker in mijn vel zit dan...'

- | | | | |
|--------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Aardig | ☐ Verrijnd | ☐ Zorgzaam | ☐ Gezellig |
| ☐ Intelligent | ☐ Beheerst | ☐ Dienstbaar | ☐ Positief |
| ☐ Subtiel | ☐ Lief | ☐ Nieuwsgierig | ☐ Grappig |
| ☐ Ambitieuw | ☐ Verstandig | ☐ Zacht | ☐ Ruimdenkend |
| ☐ Interessant | ☐ Behendig | ☐ Diplomatiek | ☐ Gul |
| ☐ Stralend | ☐ Losjes | ☐ Nonchalant | ☐ Rustig |
| ☐ Artistiek | ☐ Vooruitstrevend | ☐ Zelfstandig | ☐ Gevoelig |
| ☐ Intuïtief | ☐ Behulpzaam | ☐ Direct | ☐ Royaal |
| ☐ Tevreden | ☐ Loyaal | ☐ Onafhankelijk | ☐ Galant |
| ☐ Attent | ☐ Vriendelijk | ☐ Zelfverzekerd | ☐ Romantisch |
| ☐ Joviaal | ☐ Betrouwbaar | ☐ Dynamisch | ☐ Handig |
| ☐ Trouw | ☐ Leergierig | ☐ Organisatorisch | ☐ Slim |
| ☐ Actief | ☐ Vrijgevig | ☐ Enthousiast | ☐ Hartelijk |
| ☐ Krachtig | ☐ Blij | ☐ Open | ☐ Snel |
| ☐ Uitbundig | ☐ Verdraagzaam | ☐ Echt | ☐ IJverig |
| ☐ Avontuurlijk | ☐ Belangstellend | ☐ Optimistisch | ☐ Sociaal |
| ☐ Kranig | ☐ Mooi | ☐ Eerlijk | ☐ Impulsief |
| ☐ Uniek | ☐ Verantwoordelijk | ☐ Opvallend | ☐ Spontaan |
| ☐ Bescheiden | ☐ Behoedzaam | ☐ Eenvoudig | ☐ In balans |
| ☐ Levendig | ☐ Meegaand | ☐ Ordelijk | ☐ Sportief |
| ☐ Vrolijk | ☐ Warm | ☐ Efficiënt | ☐ Informeel |
| ☐ Begaafd | ☐ Creatief | ☐ Poëtisch | ☐ Sprankelend |
| ☐ Een luisteraar | ☐ Muzikaal | ☐ Expressief | ☐ Inspirerend |
| ☐ Veelzijdig | ☐ Wijs | ☐ Praktisch | ☐ Sterk |
| ☐ Begripvol | ☐ Dapper | ☐ Geduldig | ☐ Idealistisch |
| ☐ Liefdevol | ☐ Netjes | ☐ Precies | ☐ Standvastig |



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.



Geef antwoord op de volgende vragen:

1. *Welke kwaliteiten vind je het mooist aan jezelf?*
2. *Welke kwaliteiten bewonder je in je beste vriend(in)?*
3. *Welke kwaliteiten die je niet bezit zou je wel willen hebben?*
4. *Hoe voelt het om je eigen kwaliteiten op te schrijven?*
5. *Hoe kijk je nu naar jezelf ten opzichte van voor de opdracht?*

In de les krijg je van je mede studenten te horen waar je goed in bent. Noteer hieronder de kwaliteiten die jij volgens anderen bezit. Gebruik hiervoor de opdracht 'wat waardeer ik aan de ander'.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Tijdens leerstap 2 krijg je uitleg over kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen en je hebt een opdracht gedaan om je eigen kwaliteiten te onderzoeken. Als je je kernkwaliteit weet kan je jezelf behoeden om in je valkuil te vallen en tegelijkertijd heb je ook je uitdaging te pakken. Anders gezegd wat heb ik te leren om niet in mijn valkuil te vallen?



Geef antwoord op de volgende vragen:

1. *Wat zijn kernkwaliteiten?*

2. *Wat zijn valkuilen?*

Schrijf hieronder jouw 5 belangrijkste kernkwaliteiten met bijbehorende valkuilen, allergieën en uitdagingen.

Kernkwaliteit	Valkuil	Allergie	Uitdaging
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Geef antwoord op de volgende vragen:

1. *Wat is persoonlijk leiderschap?*

2. *Als je denkt aan persoonlijk leiderschap waarom is het dan belangrijk om je kwaliteiten, valkuilen en uitdagingen te kennen?*

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 20 evenly spaced, horizontal green lines across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings present.

LEERSTAP 3 PERSOONLIJK SUCCES



In leerstap 3 ga je nadenken over wat voor jou succes is. Wanneer ben je geslaagd in het leven? Je gaat dus weer nadenken over waar je naartoe wilt, jouw stip aan de horizon. Dit gaat over persoonlijk succes, dus niet wat anderen vinden of hoe de wereld er op social media uitziet maar echt over wat jij wilt en wat jij belangrijk vindt.



Geef antwoord op de volgende vragen:

1. *Wat betekent succesvol zijn voor mij?*
2. *Wanneer ben ik geslaagd in het leven?*
3. *Hoe ziet mijn leven er volgend jaar uit?*
4. *Hoe ziet mijn leven er over 2, 5 en 10 jaar uit?*



Stel je mag een wens doen over hoe je leven er over 10 jaar uitziet. Wat zou je dan wensen als je weet dat je wens 100% zeker uitkomt?

Maak hier een verslag van al jouw persoonlijke successen die je behaalt de komende 10 jaar die te maken hebben met jouw persoonlijke doelen. Laat je niet tegenhouden door allerlei dingen die volgens jou niet mogelijk zijn, dan zit je aan de kant van de fixed mindset. Denk maar aan de astronauten die op de maan zijn geland, dan kan jij ook echt wel jouw dromen waarmaken. Weet je de oefening waar je je verbeeldingskracht gebruikte over het snot van iemand anders? Je mag in jouw verslag weer je verbeeldingskracht gebruiken en het mooie is je bepaalt het allemaal zelf. Het belangrijkste is dat je er ook in gelooft. Geloof in je eigen kunnen is de key!

Op de volgende pagina heb je ruimte voor jouw succesverhaal.

[illegible]

[illegible]

LEERSTAP 4 PERSOONLIJKE DOELEN



In de vorige leerstappen heb je geleerd wat een effectieve mindset is en wat je kwaliteiten zijn. Wat ook elke keer weer terugkomt is de vraag wat je doel is. In het werkboek ga je jouw persoonlijke doelen verder uitwerken. Aan de hand van jouw succesverhaal ga je jouw persoonlijke doelen omschrijven. Kijk bij de leerstappen naar de ondersteunende informatie.

Er zijn verschillende soorten doelen welke in de les worden behandeld. Je gaat hieronder jouw doelen opschrijven die je de komende tijd wilt bereiken.



Werk de volgende vragen uit:

Wat zijn mijn persoonlijke ontwikkel doelen?

1. _____
2. _____
3. _____

Wat zijn mijn ervaringsdoelen?

1. _____
2. _____
3. _____

Wat zijn mijn financiële doelen?

1. _____
2. _____
3. _____

Wat zijn mijn materialistische doelen?

1. _____
2. _____
3. _____



This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features 20 evenly spaced, horizontal green lines running across the entire width of the page. The background is a solid off-white color, providing a clean surface for writing practice. There are no margins, text, or other markings present.



The image shows a full-page worksheet template. The main area is white with horizontal green lines spaced evenly down the page. On the right side, there is a vertical light blue sidebar. Inside this sidebar, at the top, is the word "Succes" in bold black font. Below it are two quotes in italics: "Jij bepaalt wat succes is voor jou en alle anderen. Jij bepaalt of je ook succesvol bent, niemand anders" and "Succes is meer dan alleen een rijk leven. Het is de manier waarop je invulling geeft aan wat jij belangrijk vindt".

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

“Succes is meer dan alleen een rijk leven in geld, het is de mate waarop je invulling geeft aan wat jij belangrijk vindt”

LEERSTAP 5 WAAR BEN JE GOED IN



In de vorige leerstap heb je jouw persoonlijke doelen bepaalt. In deze leerstap ga je onderzoeken waar je goed in bent en wat je het allerleukst vindt. Om je persoonlijke doelen te halen moet je zelf in actie komen. Alleen bij opschrijven en inbeelden gebeurt er nog niks, het is echter wel onderdeel van het proces, focus behouden op je doelen.

Om de kwaliteit van je leven te verhogen is het natuurlijk mooi als je én je doelen kan bereiken én je dit op een manier kan doen die je het leukste vindt om te doen.



Waar ben je goed in? Wat doe je zonder erbij na te denken? Wat vindt ik het allerleukst om te doen? Meestal is dat dan ook een kernkwaliteit.

Dit zijn mijn kwaliteiten. Als je er meer hebt, schrijf ze er dan gewoon bij.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Welke kwaliteiten heb ik nog meer ontdekt bij mezelf?

1. _____
2. _____
3. _____

Noteer hieronder wat je het allerleukst vindt om te doen en welke kwaliteit daarbij hoort.

(Bijvoorbeeld samen met vrienden chillen. Misschien is de kwaliteit dan dat je heel sociaal bent)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Interview:

Je gaat in je omgeving drie mensen interviewen.

De volgende vragen worden er gesteld. Je mag uiteraard meer vragen stellen over jezelf.

1. *Waar ben ik goed in? Benoem drie kwaliteiten van mij.*
2. *Waar zie jij nog kansen voor verbetering? Noem drie aandachtspunten.*
3. *Waarmee moet ik gelijk stoppen en waarom?*
4. *Waarmee zou ik echt verder moeten gaan?*
5. *Waarmee zou je mij vergelijken (metafoor) als je mij in een beeld zou moeten omschrijven?*



Samenvatting.

Vat het interview samen en bepaal aan de hand van de feedback die je hebt gekregen wat je te verbeteren hebt. Maak hier leervragen van. (Zie voorbeeld bij de leerstap). Omschrijf wat je hebt te leren.

Mijn leervragen zijn:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Mijn actieplan.

Ik ga op de volgende manier werken aan mijn leervragen. Omschrijf hoe je gaat werken aan je leervragen.

1.

2.

3.

4.

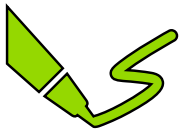
5.

LEERSTAP 6 REFLECTEREN



In deze leerstap ga je reflecteren op je bereikte resultaat. Reflecteren is een van de belangrijkste onderdelen in het leerproces omdat dit inzicht geeft in hoe je het proces hebt aangelopen en wat de kwaliteit van het geleverde product is. Ook wordt er gekeken wat het gevoel hierbij was om zo inzicht te krijgen over je eigen persoonlijkheid. Kijk bij de leerstappen naar de ondersteunende informatie.

Maken van een reflectie.



Je gaat reflecteren op een behaald resultaat bijvoorbeeld een bepaald vak of sportprestatie. Je kijkt met name naar het proces en het gevoel wat je erbij had. Je doet dit met de STARR methode en met het model van Korthage.





Maak een reflectie over een bepaald onderwerp waarbij je iets wilde bereiken. Een vak waar je een bepaald cijfer voor wilde halen of een gebeurtenis in je privé situatie waarbij het gaat erom dat je bewust naar een proces kijkt en dat je erachter komt of jouw handelen tot het gewenste resultaat heeft geleid of waarom niet. Deze methode is perfect om te gebruiken na de toets week bijvoorbeeld.

- **Situatie:** Bij deze stap beschrijf je alle feiten en omstandigheden die ertoe doen. Wat was de beginsituatie. Waar ging het precies over, wie waren erbij betrokken en wanneer speelde het zich af.

- **Taak:** Wat was je taak of rol? Wat werd er van je verwacht en door wie? Wat wilde je zelf bereiken en wat was je plan? (Link naar de opdrachten tijdens de introweek)

- **Actie:** Bij deze stap beschrijf je precies wat er gebeurde. Wat deed je concreet en hoe heb je de situatie aangepakt? Wat dacht je, wat voelde je en wat zag je voor je? Wat waren de reacties van anderen en hoe reageerde je daarop. Maak als de are een filmpje van de actie.

- **Resultaat:** Wat was het resultaat van je gedrag, voor zowel jezelf als anderen? Heeft jou handelen het gewenste effect opgeleverd? Heb je het gewenste resultaat bereikt? Ben je geslaagd in je aanpak?

- **Reflectie:** Hier kijk je terug naar het proces en bepaal je in hoeverre jouw handelen van invloed is geweest op het eindresultaat, het doel. Wat heb je geleerd n wat zou je volgende keer hetzelfde doen en wat zou je anders doen?



Maak een reflectie met behulp van het model van Korthage. Ook bij deze methode is het belangrijk om te kijken naar het proces. Als je het verband ziet tussen eigen (niet effectief) gedrag en het resultaat en je accepteert dit ook van jezelf, dan ben je goed aan het reflecteren en kan je opzoek gaan naar alternatieve manieren om je doel te bereiken.

1. Handelen/ervaren; beschrijven van de situatie.

- Wat wilde ik bereiken?
- Waar wilde ik op letten?
- Wat wilde ik uitproberen?
- Wat was het resultaat?

2. Terugblikken; wat gebeurde er concreet?

- Wat wilde ik?
- Wat deed ik?
- Wat dacht ik?
- Wat voelde ik?

3. Bewustwording van essentiële aspecten; kernbepalen

- Hoe hangen de antwoorden uit stap 2 met elkaar samen?
- Wat is de kern van mijn ervaring?
- Wat betekent dit nu voor mij?

4. Alternatieven; oplossingen bedenken

- Welke alternatieven zie ik?
- Welke voor- en nadelen hebben die?
- Wat neem ik me nu voor ten aanzien van de volgende keer?

5. Opnieuw handelen; gekozen alternatief uitproberen

- Wat wil ik bereiken?
- Waar wil ik op letten?
- Wat wil ik uitproberen?

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features 20 evenly spaced, horizontal green lines that run across the entire width of the page. The lines are thin and consistent in color, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the page.

LEERSTAP 7 TEGENSLAGEN



Je hebt inmiddels allemaal tips en tools meegekregen en je bent aan de slag gegaan met verschillende werkvormen om voor jezelf de juiste mindset te creëren. Je weet dat een positieve kijk op dingen het meest effectief is echter gebeuren er dingen in het leven die je uit balans brengen. Dit kan van alles zijn. Gebeurtenissen thuis, op school en bij de sport maar ook dingen die je op televisie ziet.



Wat zijn tegenslagen?

Beantwoord de volgende vragen over het onderwerp 'tegenslagen'

1. *Wat is een tegenslag*
2. *Wat voor soorten tegenslagen kunnen we onderscheiden?*
3. *Wat is voor jou een echte tegenslag geweest? Heb je een voorbeeld uit het recente verleden? Omschrijf de situatie.*
4. *Ervaar alleen jij dit als tegenslag of anderen ook? Hoe zou je beste vriend(in) op deze situatie reageren?*
5. *Welke kwaliteit van iemand anders zou je kunnen gebruiken om beter met tegenslagen om te gaan?*
6. *Wat gebeurt er met jou als de situatie langer aanhoudt?*
7. *Wat heb je gedaan om je beter te voelen na een tegenslag?*
8. *Kan je een situatie bedenken dat je tegenslag in je voordeel kan gebruiken?*



Hoe om te gaan met tegenslagen.

Op het moment van tegenslag kan je de volgende vragen stellen aan jezelf. Denk bij de opdracht aan een flinke tegenvaller die je kreeg te verwerken.



1. Wat zou je van de situatie kunnen leren? (Gebruik bijvoorbeeld de STARR methode)

2. Wat zou je direct kunnen doen om je beter te voelen?

3. Kan je er op dit moment iets aan doen? Lig het binnen je cirkel van invloed?

4. Wat is er op dit moment wel goed in je leven? Schrijf alle dingen op waar je blij van wordt!

5. Heeft het zin om lang terug te kijken naar een gebeurtenis waar je geen invloed meer op hebt? Leg uit waarom wel/niet.

6. Wie in je omgeving kan je helpen met jouw probleem? Vaak willen mensen in je omgeving je helpen, blijf dus niet te lang alleen rondlopen met je probleem.

7. Emoties zijn er om je iets te vertellen, onderdruk ze niet maar geef ze de ruimte om er te zijn. Probeer je emotie te omschrijven die je hebt gehad tijdens jouw tegenslag.

8. Hoe denk je dat je je voelt over een jaar?

9. Heb vertrouwen op je eigen mentale veerkracht. Besluit wanneer je verder gaat en dat je afscheid neemt van die tegenvaller. (Afscheid betekent niet vergeten maar je laat het niet meer je leven bepalen) Schrijf hieronder een statement aan jezelf waarin je besluit verder te gaan na tegenslag.



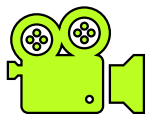
Omschrijf in eigen woorden de volgende begrippen.

- **Incasseringsvermogen:**
- **Relativeringsvermogen:**
- **Mentale veerkracht:**

Zoek nu de begrippen op internet op. Wat betekenen ze en hoe helpt het jou om tegenslagen te overwinnen?

Geef een cijfer op een schaal van 1 tot 10 hoe het met jouw incasseringsvermogen, relativeringsvermogen en mentale veerkracht is gesteld.

- **Incasseringsvermogen krijgt het cijfer:**
- **Relativeringsvermogen krijgt het cijfer:**
- **Mentale veerkracht krijgt het cijfer:**



Zoek op YouTube of een ander social media een korte film of clip wat gaat over het overwinnen van tegenslagen. Het is een korte clip van max 3 à 4 minuten die je de volgende bijeenkomst kan laten zien om zo anderen te inspireren.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**“Een gebeurtenis of
situatie met negatieve
gevolgen wanneer ze
door pech worden
veroorzaakt of
wanneer dit zo wordt
ervaren”**

“Bedenk goed dat jij de enige bent die bepaalt of het tegenslag is, de vraag is wat kan ik ervan leren?”

MODULE 2 HET STAPPENPLAN

LEERSTAP 1 WAT IS EEN STAPPENPLAN



In leerstap 1 van module 2 ga je alle kennis en vaardigheden die je hebt geleerd verwerken in een stappenplan. Je leert om voor jezelf een plan op te stellen waarin je de volgende punten gaat plannen en organiseren.

Wat wil ik bereiken, hoe ga ik dit bereiken, wie kan mij helpen om mijn doel te bereiken en wanneer werk ik aan mijn plan (altijd natuurlijk 😊)

Kijk bij de leerstappen naar de ondersteunende informatie.



Je gebruikt de doelen uit Module 1 leerstap 4 en je gaat deze indelen op prioriteit. Erg belangrijk is dat je echt je eigen doelen opschrijft en niet die van anderen of wat men van je verwacht. Dus wat je diep van binnen wilt. Hoe meer je focust op je doel hoe meer je brein inzoomt op wat voor jou belangrijk is.

Lees je persoonlijke doelen elke ochtend en avond, het liefst hardop, aan jezelf voor.

Wat zijn mijn persoonlijke ontwikkel doelen?

1. _____
2. _____
3. _____

Wat zijn mijn ervaringsdoelen?

1. _____
2. _____
3. _____

Wat zijn mijn financiële doelen?

1. _____
2. _____
3. _____



Wat zijn mijn materialistische doelen?

1. _____
2. _____
3. _____



Wist je dat je brein het woordje **niet**, niet begrijpt. Als je je focust op iets wat je niet wilt dan focust je brein **juist wel** op datgene wat je niet wilt. Het is dus beter om je focus zoveel mogelijk te houden op wat je wel wilt, anders gezegd focus op je doel. Denk maar eens **NIET** aan een roze olifant. En lukt het?

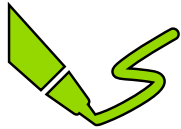


STAP 1 FOCUS.

Hoe houd ik Focus op mijn doel?

Schrijf hieronder de tips die je krijgt en die jij zelf bedenkt om focus te behouden op je doel.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



STAP 2 PASSIE

Wat doe je het allerliefst? Waarmee kan je niet stoppen als je er mee bezig bent? Als alles wat je doet een succes is wat zou je dan doen? Schrijf hieronder op wat je passie is en geef antwoord op de vragen.

Dit doe ik het allerliefst:

Als ik hiermee bezig ben wil ik er eigenlijk niet meer mee stoppen:

Als alles wat ik doe een succes wordt dan zou ik dit gaan doen:

Dit is mijn passie en heb ik alles voor over:

Om mijn passie te kunnen doen moet ik bepaalde dingen laten. Welke dingen ga ik niet meer doen omdat die mijn passie in de weg staan?

Als ik deze dingen die mijn passie in de weg staan toch doe, Wat kunnen dan de consequenties zijn?

Passie

“Een activiteit wat je graag doet of een doel wat je zo graag wilt bereiken dat je je door niets of niemand laat tegenhouden”

“Het kan gebeuren dat je iets moet doen of laten wat niet leuk is. Het is echter wel zo dat je soms een tussen doel moet bereiken wat minder leuk is (Havo 4 bijv.) om uiteindelijk wel die stip aan de horizon wilt bereiken”.



STAP 3 LOSLATEN WEERSTAND

Weerstand wil in dit geval zeggen dat je denkt dat er iets niet mogelijk is. Voor de ene persoon kan een doel heel moeilijk zijn terwijl het voor de ander heel makkelijk is. Ga bij elke uitdaging er van uit dat je het kan en focus op je doel. Laat de mentale obstakels los want jouw gedachten (conditionering) over iets hoeft niet de waarheid te zijn.

Schrijf hieronder de uitdagingen die je moeilijk vindt of waarvan je denkt dat ze onmogelijk zijn.

Mijn uitdagingen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

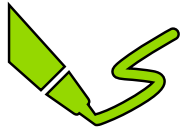
Weerstand

“Als je je manier van denken over jezelf veranderd dan veranderen je resultaten ook”



‘Paradigm shift’

Wist je dat een mens gemiddeld vijftigduizend gedachten heeft per dag? Een opsomming wat opgeslagen is in je brein van hoe jij denkt over al je ervaringen waardoor jij nu de dingen doet zoals je ze doet. 95% van deze gedachten zijn hetzelfde als de dag ervoor. Daarom is het zo lastig om te veranderen. Als je je afvraagt waarom jouw resultaten niet veranderen dan moet je dus echt jezelf gaan onderzoeken en de manier waarop je denkt over bepaalde dingen veranderen. Zodra je goede vragen aan jezelf stelt en je bent bereid om je eigen overtuigingen te heroverwegen dan veranderen de resultaten vanzelf.



STAP 4 DANKBAARHEID

Onderdeel van het loslaten van weerstand is het zien van alles wat je al hebt bereikt of bezit. Voor het creëren van een sterke growth mindset is het veel beter om stil te staan waarvoor je dankbaar bent dan te klagen over wat je allemaal niet hebt of wat allemaal fout gaat. Hoe vaker je dit doet hoe meer je brein op een positieve manier aan het werk gaat. Je brein legt nieuwe verbindingen zodat het nog meer positieve ervaringen ervaart. Probeer het maar eens 21 dagen uit! Als je elke dag denkt aan al het goede in je leven is er automatisch ook geen ruimte om aan de slechte dingen te denken. Win-Win!

Schrijf hier onder alle goede dingen uit je privéleven. Familie, vrienden, kennissen enz. Als je er meer hebt dan schrijf je ze eraan!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Neem de drie belangrijkste dingen waarvoor je heel dankbaar bent als voorbeeld. Omschrijf waarom je hier zo dankbaar voor bent. Welk voordeel haal je hieruit?





STAP 5 ACTIE

In deze laatste stap ga je over tot actie. In je persoonlijk ontwikkel en actieplan ga je jouw doel verder uitwerken en ga je concreet plannen. Wanneer doe ik wat. Hierbij houd je rekening met je waarden dus wat vind jij belangrijk vindt en tegelijkertijd ook met anderen.

Je hebt inmiddels al heel wat vragen beantwoord die over jou gaan. Als het goed is weet je nu wat je doelen zijn, wat jij belangrijk vindt, waar je goed in bent en waar je nog verbeteringen ziet voor jezelf. Ook heb je allerlei tips en tools gekregen over hoe je met tegenslagen om kan gaan en hoe je kan reflecteren op iets wat je hebt gedaan.



Een van de krachtigste manieren om je doelen te bereiken is om ze te visualiseren. Met andere woorden; als jij jezelf je doel al ziet behalen in gedachten dan is dat een superkrachtig middel. Als je dit ook ondersteunt met een visionboard of moodboard dan wordt het nog krachtiger. Zoals je weet begin je met het einde voor ogen dus in deze opdracht begin je met je doelen te visualiseren.

Opdracht: Maak een visionboard en moodboard.

Zoek op internet op wat een visionboard en moodboard is. Gebruik twee doelen die je op korte termijn wilt behalen en twee doelen die je op lange termijn wilt behalen. Deze doelen gebruik je voor je vision/moodboard. Gebruik hiervoor alle materialen die jij denkt nodig te hebben.



Een visionboard is:

Een moodboard is:

Neem je visionboard en moodboard mee naar de volgende les en/of maak er een foto van en stuur mij deze via de mail.

**Je hebt een
sterke mindset
als je...**

**doorgaat waar
anderen stoppen,**

**je tijd niet verspilt aan
dingen waar je geen
invloed op hebt,**

**eerlijk bent en niet
bang bent om voor
jezelf op te komen,**

**je bereid bent om
risico's te nemen,**

**blij bent voor
andermans geluk.**

Eindopdracht: Maak je eigen persoonlijk ontwikkel en actieplan

Het is tijd om tot actie over te gaan en jouw persoonlijk ontwikkel en actieplan te gaan maken. Je mag zelf bepalen hoe je dit gaat maken. De volgende punten komen er onder andere in terug, alles wat je extra kwijt wilt is natuurlijk alleen maar beter.

- **Wat wil ik bereiken?**
- **Wat voor persoon wil ik zijn?**
- **Wat zijn mijn doelen en ambities?**
- **Welke beslissingen moet ik nemen om mijn doelen te bereiken?**
- **Waar sta ik nu en wat moet ik nog bijleren?**
- **Welke actiepunten heb ik?**



Zoek op internet voorbeelden van een persoonlijk ontwikkel en actieplan. Er zijn al veel mensen je voor gegaan. Je hoeft het wiel dus niet opnieuw uit te vinden. Gebruik een voorbeeld wat jij fijn vindt werken.

Wees ook niet te gemakzuchtig. Een goed POAP is toekomstbestendig en een investering in jezelf. Wees niet

Zoek de volgende begrippen op en schrijf hieronder wat ze betekenen en hoe je hier je voordeel mee kan doen:

1. Dopamine

2. Serotonine

3. Endorfine

4. Oxytocine

Wist je dat...

je brein allerlei stofjes produceert die je in jouw voordeel kan gebruiken?

Een van deze stofjes is dopamine wat bijvoorbeeld vrijkomt als je een doel bereikt. Dit werkt als een beloningssysteem voor je brein dus doet het er alles aan om meer ervan te krijgen. Hoe meer doelen je bereikt hoe makkelijker het wordt. Tof toch?

Succes met het maken van je persoonlijk ontwikkel en actieplan. Vergeet niet dat niemand anders het voor je gaat doen. Jij bepaalt zelf je bestemming en hoe je daar komt.

Als je tijd investeert in jezelf, betaalt dat zich uiteindelijk altijd uit in de resultaten die je voor ogen hebt. Het enige wat je nu hoeft te doen is beslissen wat je gaat doen met de tijd die je is gegeven want de keuzes die je nu maakt hebben invloed op de rest van je leven.

TER AFSLUITING

Gebruik het werkboek komend jaar om nog eens terug te lezen. Als je tijdens of na de training vragen hebt of ondersteuning nodig hebt laat het me dan weten.

Geniet van het schooljaar en geloof in jezelf. Als je echt gelooft dat je het kan, dan kan je het ook, 100%.

Tot volgend jaar in Havo 5!

