



Reflectieoefeningen: Waar sta ik nu? Wat wil ik?

Onderstaande oefeningen helpen je om inzicht te krijgen in waar je nu staat en waar je naartoe wilt. Wanneer komen jouw kwaliteiten het meeste tot hun recht en in wat voor situaties sta jij in je kracht? Neem een pen en blocnote bij de hand of ga achter je laptop of computer zitten om de oefeningen achtereenvolgens te maken.

Oefening 1: Wat is mijn kracht?

Probeer concreet te beschrijven wat jouw sterke punten zijn. Je kunt hiervoor de resultaten uit de Persona.fit app gebruiken óf misschien heb je nog een assessmentrapport waar je uit kunt putten.

Tip: Vraag aan een collega wat hij of zij als jouw sterke punten ziet en vul je eigen lijstje aan.

Oefening 2: Wat is mijn droom?

Durf te dromen: stel jezelf voor over tien jaar, alles is mogelijk!

Waar ben je? Wat doe je? Hoe voel je je? Sta hier even bij stil, schrijf het op en laat het bezinken.

Daarna: wat kun je doen om een deel van jouw droom werkelijkheid te maken?

Oefening 3: Wat doe ik nu?

Maak een lijstje van de taken (ongeveer tien) waar je in je werk tijd aan besteedt. Schrijf achter elke taak hoe leuk je deze vindt (1 = helemaal niet leuk, 5 = heel inspirerend).

Oefening 4: Wat wil ik?

Ga verder met het lijstje van oefening 3.

✓ Aan welke taken zou je meer tijd willen besteden?

✓ Zijn er taken die niet in het lijstje staan die je wel graag zou willen uitvoeren?

Tip: Bedenk welke activiteiten (buiten je werk) je plezier opleveren en of je die ook in je werk zou kunnen doen.

Oefening 5: Maak je eigen ontwikkelplan

Kies vijf punten die je het komende jaar wilt ontwikkelen en beschrijf wat je daarvoor moet doen. Maak vervolgens een stappenplan om te bepalen wanneer en hoe je dit gaat doen, stel deadlines vast. Sta stil bij mogelijke belemmeringen. Wat zou je ervan kunnen weerhouden om je te ontwikkelen? Zijn er personen of middelen in je omgeving die deze belemmering(en) kunnen wegnemen? Wat kun je zelf doen? Tip: Plan eens in de drie maanden een moment in je agenda om te kijken of je ontwikkeling volgens plan verloopt of dat je de planning moet aanpassen.

Kun je hier wat hulp bij gebruiken? Kijk dan eens bij 'Forward Coaching' op onze website. >>