

PERSOONLIJK ONTWIKKELPLAN

LEREN = REFLECTEREN.

Om dat leerproces nader te concretiseren helpt het om een leerjournal bij te houden. Dit doe je het best wanneer je spiegelt aan je huidige sterktes en leerbehoeften. Onderstaande vragen zijn input voor dit denkproces met je zelf.

Iedereen kan heel goed zijn/haar eigen coach zijn en een eerlijk zelfbeeld opbouwen. Een spiegel van een ander kan helpen in dit proces om aan te scherpen hoe de buitenwereld een beeld over jou heeft. Dit benut je als aanvulling op dit zelfbeeld.

Van hieruit ontwikkel je vanzelf een leeragenda, bestaande uit de vaardigheden waar je beter in wilt worden. Deze kunnen zowel inhoudelijk en bedrijfskundig van aard zijn, als op het terrein van effectief gedrag liggen.

Voorbeeld van bedrijfskundige vaardigheden: hoe maak ik een bedrijfsplan of projectplan; hoe word ik expert op mijn vakgebied; waarin kan ik mijn kennis en ervaring versterken of verbreden opdat ik gezien word als de specialist die door anderen gevraagd wordt om zijn kundigheid.

Voorbeeld van een persoonlijke vaardigheden: hoe herken ik voorkeursgedrag bij mensen en benut ik dat in mijn gesprekken; ik zou graag mijn stijlflexibiliteit willen vergroten om empathischer te kunnen reageren; ik wil graag beter leren luisteren en begrijpen van anderen; hoe neem ik anderen beter mee in mijn denkproces.

Bouw je sterktes uit: 80% van je energie en dus ook tijd besteed je het best aan de uitbouw van je talent en huidige sterktes. Een Sterkte = Talen x Ervaring. Enkele complementaire eigenschappen ontwikkelen helpt, echter dat mag als vuistregel niet veel meer dan ca20% van je energie gebruiken.

Leer sneller je eigen ineffektieve gedragsneigingen te onderkennen en leer hoe per direct om te schakelen naar je effectieve gedragspatronen. Sociale en Emotionele Intelligentie (EQ) is de grootste voorspeller van succes en plezier in het leven. Dus maak dit altijd onderdeel van je leeragenda.

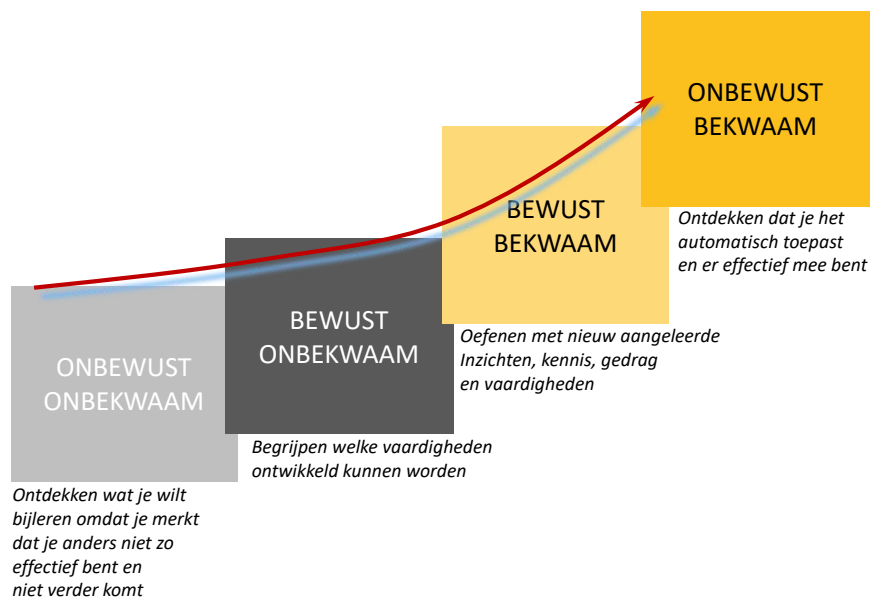
Talent is aanleg. Bijvoorbeeld een wiskundeknobbel leidt tot een talent voor analyse. Of een goede oog-bal-controle leidt tot aanleg voor balsporten. Of een sociale antenne leidt tot een talent om sneller dan gemiddeld verbindende relaties te kunnen aangaan.

Talent is dus niet genoeg ... het moet gecultiveerd worden door oefening. Want aanleg leidt tot een onderscheidende sterkte wanneer je je er bewust van bent en heel goed in geworden bent. Alleen dan kun je het automatisch op een hoogontwikkeld niveau inzetten. Dan wordt je talent een STERKTE. En een sterkte is onderscheidend gedrag, bestaande uit kennis, ervaring en de fijne kneepjes in de toepassing ervan.

Met je STERKTES kun je excelleren, dan voel je je prettig en kom je in flow. Je ervaart dat het met je sterktes werken je goed en relatief gemakkelijk afgaat. En dat ervaar je vervolgens als leuk werk waarmee je in de ogen van anderen heel effectief bent.

HOE WERK JE AAN JE ONTWIKKELING: JOUW LEERAGENDA.

Hoe ziet een leerproces eruit ...? We spreken vaak van het onbewust-onbekwaam zijn en dat ga je door-ontwikkelen totdat je onbewust-bekwaam geworden bent.



EEN LEERAGENDA OPSTELLEN BESTAAT UIT EEN AANTAL STAPPEN

1. Wat heb ik nodig om te (blijven) excelleren in mijn job of om een volgende baan te kunnen verwerven? Onderzoek wat jouw werk vergt, nu en in de toekomst.
2. Stel een accuraat zelfbeeld op van je huidige vermogens: Wat zijn mijn talenten.
3. Vraag anderen om hun beeld van jouw vermogens te geven: Wat zijn mijn sterktes.
4. Ontwikkel inzet en motivatie om te willen leren: bedenk de urgentie en de beloning.
5. Stel een leeragenda op ... een 'persoonlijk ontwikkelplan' maar zie het als een proces.
6. Creëer een leersetting om te kunnen oefenen, waarbij je jezelf regelmatig bevraagt op de vorderingen en eventueel een collega, manager of coach hiervoor vraagt.
7. Ontwikkel één ding tegelijk! Aandacht werkt versnellend.
8. Leren werkt dan door te OEFENEN ... en dat gaat als volgt:
 - Kijk goed af van voorbeelden van het gewenste gedrag (zo benut je je spiegelneuronen).
 - Bepaal de momenten om te oefenen en bereid deze heel precies voor (... morgen in dat gesprek).
 - Maak het te leren gedrag heel concreet: redenering, vaardigheid, houding, woordkeus, intonatie.
 - Repeteer mentaal vooraf en dan de praktijk in!
 - Vraag Feedforward: tips voorafgaande aan je praktijkoefening.
 - Vraag Feedback: *leren is een proces en geen plan*. Kleine stappen verbeteren, fijnslijpen.
 - Houd vol: een vaardigheid leren duurt 3 weken en daarna 3 maanden als vuistregel. (Een topper worden (bijv Topsporter) worden duurt 5.000-10.000 uren oefening.)

WAT WIL IK LEREN / WAT HEB IK NODIG

Welke kennis en vaardigheden heb ik nodig om in mijn job te (blijven) excelleren?

Wat zijn de vereisten van mijn huidige baan?

- Bedrijfskundige competenties:

- Gedragscompetenties:

Welke van deze competenties wil ik versterken?

- Bedrijfskundige competenties:

- Gedragscompetenties:

Welke competenties heb ik bij te leren om een volgende job of opdracht te verwerven?

- Bedrijfskundige competenties:

- Gedragscompetenties:

WAT ZIJN MIJN PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN

Tijdens je leven kom je erachter dat je bepaalde eigenschappen hebt die jouw voorkeurspatroon zijn van de manier waarop je naar bepaalde dingen kijkt, hoe je graag handelt, hoe je beslissingen neemt, welke angsten je probeert te vermijden en wat je waardenpatroon is. Bij je persoonlijke ontwikkeling is het verstandig deze als uitgangspunten mee te nemen. Meestal onderken je deze dingen vanzelf in het leven, soms krijg je handvatten, persoonlijkheidsmodellen aangereikt die je op een denklijn brengen. Deze modellen kunnen je een beetje op weg helpen, maar let op ... jij bent nooit 'een mens uit een persoonlijkheidsmodellenboek'.

Wat zijn jouw typerende kenmerken als persoon (wat zijn je karaktereigenschappen):

- MBTI profiel
- Insights profielkleur
-

Welke voor jou typerende angsten vermijd je het liefst direct:

- Bang zijn om af te gaan.
- Bang zijn om niet goed genoeg te zijn.
- Beschaamd voelen om voor mezelf uit te komen.
- Beschaamd voelen om iets niet te weten, niet te kunnen en gezichtsverlies te ervaren.
- Bedroefd zijn bij verlies van
- Bedroefd zijn bij negatieve kritieken omdat
- Boos worden op anderen bij onrecht.
- Boos voelen op jezelf bij gevoel van mislukking.
-
-

Wat herken je uit onderstaande punten (en wil je overwinnen op jezelf).

| Welke Defensieve tactieken hanteer ik vaker ... | |
|--|---|
| Excuus verzinnen | <i>"Als iets fout loopt, leg ik uit waarom het niet mijn schuld is."</i> |
| Rechtvaardigen | <i>"Ik rechtvaardig mijn gedrag om negatieve reacties van anderen te verminderen."</i> |
| Disclaimer | <i>"Als ik denk dat ik iets niet goed kan, geef ik op voorhand al een excuus.."</i> |
| Zelf-handicap | <i>"Ik leg me zelf obstakels op zodat ik niet kan presteren."</i> |
| Verontschuldigen | <i>"Ik uit gelijk spijt als ik iets verkeerd doe"</i> . |
| Assertieve strategieën | |
| Gelijkheid benadrukken | <i>"Ik neem eenzelfde houding aan als anderen, zodat ze me accepteren."</i> |
| Intimidatie | <i>"Ik gedraag me zo, opdat anderen bang voor me worden"</i> . |
| Medelijden wekken | <i>"Ik gebruik mijn zwakheden om sympathie te krijgen"</i> . |
| Bijzonder = zie je wel | <i>"Ik wijs op de positieve dingen die ik doe, die anderen mogelijk over het hoofd zien."</i> |
| Enhancement – kijk mij | <i>"Ik vertel anderen wanneer ik het goed doe op taken die anderen moeilijk vinden."</i> |
| Zwart maken | <i>"Ik overdrijf de negatieve kwaliteiten van mijn concurrenten."</i> |
| Voorbeeld zijn | <i>"Ik probeer anderen zover te krijgen dat ze zich op dezelfde positieve manier als ik gedragen"</i> . |

WAARDEN

Welke waarden horen bij jou: <Omcirkel de belangrijkste die voor jou als een 'kompas zijn in je leven'>

Check jezelf ... het gaat er niet om de mooiste woorden te kiezen, maar om de woorden die beschrijven van waaruit jij je keuzes maakt, je handelen vorm laat geven. Zoals met alles in persoonlijke ontwikkeling gaat het om een accuraat zelfbeeld.

| | | | |
|----------------|-----------------|--------------|-----------------------|
| Ambitieuw | Evenwichtig | Liefdevol | Tevreden |
| Attent | Flexibel | Meelevend | Toegewijd |
| Avontuurlijk | Geduldig | Mild | Verdraagzaam |
| Behulpzaam | Gedisciplineerd | Moedig | Vredelievend |
| Belangstellend | Gemoedelijk | Nieuwsgierig | Vriendelijk |
| Bemiddelaar | Genieter | Nuchter | Vrolijk |
| Bescheiden | Gevoelig | Ordelijk | Veelzijdig |
| Betrouwbaar | Gul | Organisator | Verantwoordelijk |
| Communicatief | Humoristisch | Open | Weerbaar |
| Consequent | Idealistisch | Oplettend | Weet te overtuigen |
| Creatief | Initiatiefrijk | Praktisch | Weet te onderscheiden |
| Doelgericht | Inspirerend | Respectvol | Wijs |
| Doorzetter | Intelligent | Rustig | Zelfstandig |
| Duidelijk | IJverig | Serius | Zelfverzekerd |
| Eenvoudig | Kan relativeren | Speels | Ziet verbanden |
| Eerlijk | Krachtig | Spontaan | Zorgzaam |
| Enthousiast | Levendig | Tactvol | Zorgvuldig |

HOE VERSTERK IK MIJN EQ

Emotionele intelligentie is het onderkennen, begrijpen en aanvoelen van emoties, zowel bij jezelf als bij anderen en vervolgens op basis van de informatie die deze emoties je geven, gepast en effectief kunnen handelen.¹

Onderstaand schema brengt de verschillende aspecten in kaart. Gaandeweg je persoonlijke ontwikkeling kom je

hoogstwaarschijnlijk verschillende van onderstaande zaken tegen. In het boek 'Plezier in het leven & Ontwikkelen van je sterktes' leggen we alle aspecten uit.

Hier kun je voor je leeragenda bijhouden op welke punten je je vaardigheden wilt uitbouwen. Het ontwikkelen van Emotionele Intelligentie gaat op dezelfde manier als het aanleren van andere vaardigheden, dus geldt hetzelfde advies als hiervoor uitgewerkt is voor een stappenplan aan de hand van je eigen leeragenda.



Welk aspect van Zelfbewustzijn wil ik versterken?

Welk aspect van Sociaal bewustzijn wil ik versterken?

Welk aspect van Zelfregulering wil ik versterken?

Welk aspect van Relatiemanagement wil ik versterken?

¹ Daniel Goleman, Emotionele intelligentie, 2016

LEERJOURNAAL

Tijdens het werken aan **je leeragenda** ontdek je steeds nieuwe dingen en krijg je tips of zie je anderen ineens dingen doen waarvan je denkt ... dat is handig ..

Advies: Houd een leerjournaal, bij van dingen die je je voorneemt te gaan doen, of waarmee je wilt ophouden. En bekijk wie je gaat vragen om jou te helpen met je leerproces. Een collega, een manager, een coach? Een persoon waarmee je af en toe kunt sparren en die je af en toe een beetje nuttige feedback kan geven kan heel behulpzaam zijn in je ontwikkelproces.

WELKE ACTIES NEEM IK MIJ VOOR

Vul hier je voorgenomen acties in. Max 2 per tijdseenheid van 3 maanden.

Actie:

Beoogd resultaat:

Actie:

Beoogd resultaat:

WELKE ACTIES ZET IK OP DE 'PARKEERLIJST'

Vul hier je acties in die je ook nuttig lijken, maar niet nu uit te voeren.

Actie:

Beoogd resultaat:

Actie:

Beoogd resultaat:

Actie:

Beoogd resultaat:

Actie:

Beoogd resultaat:

WAT ZAL IK OPHOUDEN TE DOEN

Alleen stoppen werkt niet, je kunt het beste jezelf opleggen dan iets anders te gaan doen in de plaats van ...
Vul hier reminders in voor jezelf die je gaandeweg opdoet.

Waarmee wil ik leren te stoppen:

Welk gedrag zet ik er tegenover om in plaats van ... te doen:

Waarmee wil ik leren te stoppen:

Welk gedrag zet ik er tegenover om in plaats van ... te doen:

Waarmee wil ik leren te stoppen:

Welk gedrag zet ik er tegenover om in plaats van ... te doen:

WIE GA IK OM SUPPORT VRAGEN

Naam:

Wat ga ik hem/haar vragen: *beste ... , wil je mij helpen om*

Naam:

Wat ga ik hem/haar vragen:

Naam:

Wat ga ik hem/haar vragen: