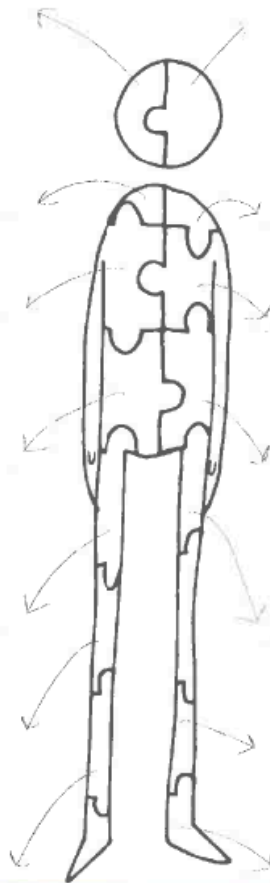


Oefeningen: Talenten, behoeften, passies, inspiratie, loopbaanbegeleiding

1. Wie zijn je helden? Waarom? Wat herken je bij jezelf? Wat zou je willen herkennen in jezelf?

2. Beste eigenschappen & Talenten (volgens jezelf en omgeving)



Spreek met 3 mensen uit je omgeving (partner, leidinggevende, vriend, zus, broer, collega,...).
Wat vinden zij jouw 3 grootste talenten of beste eigenschappen?

3. Maak volgende zinnen snel af, zonder te hard na te denken:

Ik voel me gelukkig als...

Ik voel me tevreden wanneer...

Ik voel me geliefd als...

Ik voel me gewaardeerd wanneer/als...

Ooit ga ik...

Wat ik het liefst wil is...

Ik hou van momenten die...

Ik hou van mensen die...

Ik ben bang dat...

Ik word onrustig wanneer...

Alles wat ik nodig heb is...

Ik heb een hekel aan...

Ik ben dol op...

4. Welke (loopbaan)ankers zijn voor jou het belangrijkste? Rangschik van 1-8

- Functionele competentie (inhoud v werk)
- Algemeen management competentie (leiding, verantwoordelijkheidsniveau)
- Autonomie/ onafhankelijkheid (niet ingeperkt door andermans regels)
- Stabiliteit / zekerheid (voorspelbaar werk, baan zekerheid, context werk > inhoud)
- Creativiteit
- Toewijding / dienstverlening (bijdrage betere wereld)
- Uitdaging
- Levensstijl (balans werk-privé)

5. De speech die je zou willen horen van familie/collega's aan het einde van je leven/carriere:

6. Hoe ziet een ideale dag uit je leven er uit in 10 jaar? Alles is mogelijk.

7. Dagbesteding/Flowactiviteiten, met plezier & voldoening (P = .../10 en V= .../10)

>> Wanneer tijdens de dag heb je het gevoel dat het leven in fast-forward staat en je achter de tijd aanholt. De tijd gaat te snel.

|| Wanneer tijdens de dag heb je het gevoel dat het leven op pauze staat, de tijd te traag gaat en je je verveelt?

0 Wanneer tijdens de dag heb je het gevoel dat je het moment wil opnemen. Je gaat helemaal op in het moment en bent zo enthousiast bezig dat je je niet bewust bent van de tijd.

	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Zat	Zon
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
01							
02							
03							
04							
05							

8. Talenten en waarden (omcirkel en vul aan)

Empathisch – Altruïstisch – lief

Hulpvaardig – provocatief

Respect – professionaliteit

Betrouwbaarheid - Eerlijkheid

Moed – Wilskracht

Competent – initiatief tonen

Nauwkeurig

Onafhankelijk – zelfstandig

Productief – succes – roem

Uitdaging – macht - ambitieus – initiatief tonen

Controle - prestige

Gestructureerd - georganiseerd

Creativiteit - grensverleggend

Relativering – sociaal

Wijsheid - Intelligent – spitsvondig - grappig

Verbondenheid - Solidariteit

Objectief, vrijheid

Enthousiast, jezelf kunnen verkopen

.....