

'ÉN-ÉN,
je volle potentieel benutten als
multi-passionate professional'

HET WERKBOEK

ÉN-ÉN werkboek

Hi,

Dankjewel om het boek '**ÉN-ÉN, je volle potentieel benutten als multi-passionate professional**' aan te kopen.

Blij dat jij het lef hebt om erin te duiken en aan de slag wil gaan met de zoektocht naar jouw eigen, unieke ÉN-ÉN. Ik raad je aan dit werkboek af te printen, zo heb je alle oefeningen netjes onder elkaar en schrijven* maar!

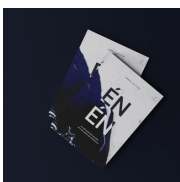
Loop je ergens vast, aarzel niet om contact met mij op te nemen?

PS: een foto, like, tag, share helpt mij in mijn missie om nog meer mensen te inspireren om op zoek te gaan naar hun eigen unieke ÉN-ÉN.

Veel succes en vooral veel plezier onderweg,

Kimberly Nuyttens
www.fownd.be

*(*Schrijven heeft een bijzondere uitwerking op je brein, want dat wat je herhaaldelijk opschrijft en aandacht geeft, verandert iets in je neurale netwerken. ;-)*



FOWND





OEFENING 1

JE INNERLIJKE CRITICUS ONTMOETEN

Een methode om alert te zijn voor *<insert name innerlijke criticus>* is simpelweg 'schrijven'. Schrijf eens een paar dagen voor jezelf de gedachten op die je onzeker maken.

Zo heb ik geworsteld met de gedachte: 'niemand zit toch te wachten op een boek van jou?'. Misschien is dat zo hé, *<Chantal>*, maar vanuit de filosofie die ik uitdraag, kan ik met dit boek misschien wel mensen inspireren en informeren. Als ik het niet schrijf, dan helpt het niemand vooruit of daagt het niemand uit. Dus *<Chantal>*, dankjewel voor je input, maar ik doe het lekker toch!

FOWND



OEFENING 2

JE DENKFOUTEN EN OVERTUIGINGEN HERKENNEN

Schrijf een dag lang in bulletpoints op welke gedachten er voorbijkomen. Neem er de vorige oefening nog eens bij. Bekijk welke denkfouten je hebt gemaakt of welke je tijdig hebt opgemerkt. Het helpt soms om even te bekijken waarop je 'ja' had willen zeggen, maar toch afwees. Welke overtuiging schuilt daaronder? Waarom doe je iets niet? Wat is de gedachtegang achter je beslissing?

FOWND



OEFENING 3

JE STRESSBREIN ONTMANTELEN BIJ HET MAKEN VAN KEUZES

Als je stressbrein aan zet blijft, dan voel je je ook echt als een kip zonder kop. Dan moet je er even voor zorgen dat je uit de stress stapt. Hoe kan je dat doen? Door te gaan wandelen, te sporten, te bewegen of te focussen op je ademhaling. Achterhaal wat werkt voor jou!

Stel je ook even voor wat het ergste is wat kan gebeuren als je deze beslissing neemt. Kan je met dat 'ergste' leven, als dat zou gebeuren? Hoe zou je er dan op reageren? Hoe zou je ermee omgaan?

FOWND



OEFENING 4

JE SWOT-ANALYSE

- Waar ben je goed in? Noteer deze kwaliteiten in kernwoorden in het bovenste kwadrant op de linkerkant van de as.
- Waar ben je minder goed in? Noteer deze groeipunten in kernwoorden in het onderste kwadrant op de linkerkant van de as.
- Welke opportuniteiten kunnen ervoor zorgen dat je je sterk voelt?
- Welke bedreigingen kunnen ervoor zorgen dat je je klein of niet goed voelt?

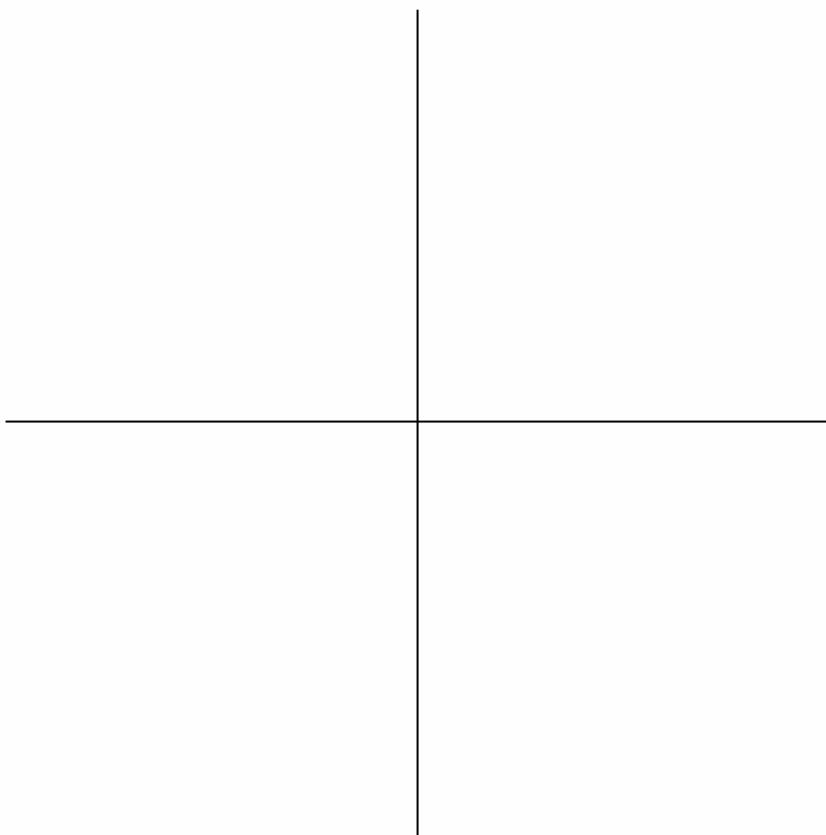
Heel vaak vinden mensen het moeilijk om hun eigen sterktes te benoemen. Merk je dat ook?

STERKTES

OPPORTUNITEITEN

ZWAKTES

BEDREIGINGEN



FOWND





OEFENING 5

JE WOORDWOLK SAMENSTELLEN

Deze oefening helpt om jezelf een beetje beter te leren kennen. Door dit te doen komen er veel termen rond je naam te staan die jou typeren.

Stap 1: Neem een blad papier, zet je naam in het midden en maak een woordwolk rond je naam. Schrijf voor jezelf alle termen op die jou typeren. (bv. go-getter, koffiedrinker, sociaal, eerlijk, ondernemend, onderzoekend, creatief ...)

Stap 2: Leg het blad 15 minuten aan de kant en ga even wandelen of neem een koffie. Zolang je er maar even afstand van neemt.

Stap 3: Bekijk het blad terug en fluoresceer of omcirkel de termen die jou op dat moment meer aanspreken dan de andere.

Als je op een punt komt waarop je twijfelt of er iets wel iets voor jou is, neem er dan de woordwolk weer bij. Kijk of je iets ziet staan wat je typeert en of het past bij wat je wel of niet wil gaan doen.

FOWND



OEFENING 6

JE WAARDEN BENOEMEN

Jouw waarden zijn je fundamentele overtuigingen. Ze vormen de kern van wat jij nastreeft en van waaruit jouw gedrag vorm krijgt. Waarden definieer je meestal in enkele woorden, bijvoorbeeld eerlijkheid, zorgzaamheid ...

Stap 1: Maak een lijstje van passieve* waarden die bij je passen.

Stap 2: Houd drie hoofdwaarden over. Beeld je daarvoor even een paar situaties in waar deze waarden aan bod kwamen. Wat maakte je boos? Waar knapte je op af? Wat maakte je blij? Waarvan kreeg je het warm vanbinnen? (Denk aan situaties op het werk, in de supermarkt, thuis...)

Mijn drie passieve hoofdwaarden zijn eerlijkheid, ownership en co-creatie. En de begrippen die mijn optimaal functioneren op werkvlak typeren zijn ondernemend, onderzoekend en creatief. (Deze kwamen uit de vorige oefening ook bovendien.)*

Met deze zes kernwoorden kwam ik uiteindelijk tot mijn filosofie en aanpak binnen mijn business. Ik geloof heel sterk dat je persoon en je business samen bekeken moeten worden.

***Ik schrijf passief omdat ik ervan overtuigd ben dat je je waarden moet gaan activeren.*

FOWND



OEFENING 7

JE WAARDEN ACTIVEREN

Activeer je waarden. Benoem ze niet gewoon als 'eerlijkheid', maar maak het concreet: 'ik geloof dat je door eerlijk te zijn, elkaars tijd niet verspilt. Daarom ga ik er elke dag voor om zo eerlijk mogelijk met iedereen rondom mij om te gaan. Zo word ik er niet alleen zelf beter van, maar ook mijn omgeving.' Zoek naar concrete voorbeelden om erbij te plaatsen.

Door deze waarden te activeren, verplicht je jezelf om dieper te gaan kijken. Hoe uiten deze waarden zich in jouw dagelijkse doen en laten? Ze zitten dieper dan je denkt verwerkt in je dagelijkse zijn. Dankzij deze oefening maak je eigenlijk kennis met je normen. Want door het concreet te maken, zal je ontdekken dat er veel uitingen te vinden zijn die je kan koppelen aan een waarde.

Bijvoorbeeld: 'ik ga altijd zelf mijn centjes verdienen (=norm), want ik vind onafhankelijk zijn belangrijk (=waarde)'.

Voor mij was dit een van de redenen waardoor ik gevoeliger was aan een burn-out. Ik had niet door dat mijn waardenveld aangetast werd. De manier van samenwerken binnen het bedrijf waar ik destijds aan de slag was, strookte niet meer met mijn waarde 'co-creatie'.





OEFENING 8

JE LEUKE BEZIGHEDEN BENOEMEN

Schrijf in één kolom op wat je leuk vindt om te doen op privévlak en in een tweede kolom wat je leuk vindt om te doen op professioneel gebied.

Bekijk de twee lijstjes. Vind je de zaken die je leuk vindt om te doen, ook effectief terug in je leven? En waar vind je ze terug? In je privé of in je werk? Of in beide? Zit er overlap tussen? Deze oefening helpt om te kijken in welke mate de leuke dingen aanwezig zijn en stretcht je denken. Waarom doe ik dit alleen privé en niet in mijn job? Kan ik dit meer integreren? Waar zit er een eventuele overlap?

PS: Als je deze oefening moeilijk vond, dan kan je het ook even vanuit het omgekeerde perspectief bekijken. Steve Jobs zei ooit: "If today was the last day of my life would I want to do what I am about to do today?"

FOWND



OEFENING 9

JE NIET-LEUKE BEZIGHEDEN BENOEMEN

Schrijf in één kolom op wat je niet leuk vindt om te doen op privévlak en in een tweede kolom wat je niet leuk vindt om te doen op professioneel gebied. Met deze oefening proberen we te kijken naar wat je vandaag doet dat je echt NIET leuk vindt om te doen. Waar situeren deze taken en activiteiten zich? Kan je deze niet-leuke activiteiten afbouwen? En hoe zou dit je kunnen helpen om energie te besparen? In welke leuke bezigheden uit de vorige oefening zou je deze energie kunnen steken? Wat kan je doen om al eens met ééntje aan de slag te gaan? Wat heb je daarvoor nodig? Hoe zou het voelen als je dit niet meer hoeft te doen?

FOWND



OEFENING 10

ENERGIEGEVERS & ENERGIEVRETERS

Benoem 6 energiegevers en 6 energievreters. Komen deze 6 zaken terug in je dagelijkse leven? Hoe zit het met deze balans? Wat leer je hieruit?

FOWND



OEFENING 11

JE OF-OF DENKEN VERANDEREN IN ÉN-ÉN DENKEN

Wanneer je een beslissing moet nemen, en je merkt dat je slechts twee mogelijke oplossingen overweegt, daag jezelf dan uit met de vraag: 'Verval ik nu in het of-of denken?'. Als dat zo is, stel jezelf dan volgende vraag: 'Hoe kan ik mijn denken naar een én-én niveau brengen, of wat is er nog meer mogelijk?' Denk na over een aantal concrete situaties. Als dat niet lukt, daag jezelf dan uit om er deze week alert voor te zijn en jezelf te betrappen op of-of denken.

FOWND



OEFENING 12

JOUW ZUURSTOFTOEVOER ONTDEKKEN

In deze oefening gaan we op zoek naar jouw zuurstof. We proberen de rode draad van je carrière op te sporen. Kijk terug op de loop van je carrière (of je studies) en zoek naar rode draden zoals:

- Wat zijn je favoriete werktaken?
- In welke omstandigheden voelde je je echt productief en energiek?
- Waardoor werd je aangetrokken in de jobs (projecten) die je had?
- Over welke werkprestaties was je het meest tevreden?
- Welke complimenten gaven collega's je over je werk?
- Wat voor soort werk gaf (of zou) je een gevoel van voldoening of vervulling (geven)?
- Welk soort werk voelt voor jou moeiteloos aan, maar stimuleert je nieuwsgierigheid?

Als je eenmaal een lijst van antwoorden hebt genoteerd voor elk van de bovenstaande punten, lees dan elke uitspraak en vraag jezelf af: 'waarom?'. Schrijf de antwoorden ernaast. Die waarom-vraag leidt je naar de onderliggende essentie toe. Voeg zo nodig nog een rondje 'waarom' toe. Het antwoord op die waarom-vragen, toont je wat je drive is, waar je voor wilt gaan. Idealiter integreer je daar zoveel mogelijk van in je werklevens.

Welk van je antwoorden resoneert het sterkst? Hoe zou je daar nog meer kunnen op inzetten in je (werk)leven? Neem er oefening 4 (SWOT) nog even bij. Misschien bieden je nota's uit die oefening nog extra inspiratie.

FOWND



OEFENING 13

JOUW 'WAAROM' BENOEMEN

Je kan onderaan starten en naar boven toe werken.
Wat doe je? Hoe doe je dat? En waarvoor kom je iedere ochtend
uit je bed?

WHY - Waarom doe je dat?

HOW - Hoe doe je dat?

WHAT - Wat doe je?

JOUW WHY?

WHY

HOW

WHAT

FOWND





OEFENING 14

JE DOELEN VASTLEGGEN

Denk (liefst een paar keer per jaar opnieuw) na over je doelen en probeer ze te benoemen. Leg ze vast en schrijf ze op. Definieer liefst een langetermijndoel ergens verder aan de horizon. Maar om effectief toe te werken naar dat doel geldt: hoe concreter, hoe beter. Dus kap dat doel op in meerdere stukjes. Als je er bijvoorbeeld voor kiest om per jaar een doel te stellen, kap het dan op in 4 stukken. Zo definieer je één doel per kwartaal om zo dat grote doel te bereiken. En denk nog even gesegmenteerder na: wat wil jij bereiken voor jezelf in de komende maand? Opnieuw kan het ook helpen om net eens stil te staan bij wat je zeker niet wil. Je kan je doel onderverdelen in verschillende niveaus of laagjes.

Bijvoorbeeld:

*Ik wil meer tijd voor mijn gezin (= langetermijnniveau),
door 1 keer per maand een date night in te lassen met mijn partner
(maandniveau), door iedere woensdagmiddag en zondag iets met mijn
gezin te doen (weekniveau), en door 's avonds een verhaal voor te
lezen aan mijn kinderen (dagniveau).*

FOWND



OEFENING 15

JE EIGEN MPP-STIJL

Welke bedrijven en welke jobs zouden je toelaten om interdisciplinair te werken én maximaal al je talenten en interesses in te zetten?

OF

Welke skill zou je kunnen toevoegen aan je huidige job? Stel: je bent copywriter, maar houdt ook van het digitale aspect en je wil ook graag een website beheren en de foto's nemen. Praat daarover met je leidinggevende en kneed zoveel mogelijk zelf jouw eigen droomjob. Wat heb je te verliezen door erover te praten?

FOWND



OEFENING 16

JE EIGEN MPP-ACTIEPLAN

- Waar ga ik aan werken en wat is mijn uiteindelijke doel?
- Wat is de realiteit waar ik me vandaag in bevind?
- Wat zijn de mogelijkheden? (Go wild en krimp later in.)
- Hoe kan ik dat doel bereiken? Wat heb ik al? Wat heb ik nog nodig?
- Wat kan de mogelijke impact zijn? (Denk zowel aan positieve als negatieve impact, voor jezelf en voor anderen.)
- Wat zijn mijn concrete (sub)actiepunten?
- In welke tijdspanne wil ik dit doen?

FOWND

FOWND

FOWND

FOWND

FOWND growth
mentoring