****

**Werkboek module 2 – Bepaal je richtinggevers**

* **Unit 2.1; Ontdek je passie & missie**

**Expressie geven aan jezelf begint bij jezelf zijn**

Je kunt niet je roeping leven als je niet eerst jezelf bent. Als je er nog niet bij kunt, betekent dat dat je nog niet helemaal verbonden bent met jezelf. Er zitten als het ware nog wat lagen voor die afgepeld moeten worden. Vaak ook zitten overtuigingen in de weg als: dat is niet weggelegd voor mij, ik kan dit niet, ik ben niet goed genoeg, ik kan daar niet voldoende geld mee verdienen.

Het is dus belangrijk om (opnieuw, zonder beperkende gedachten) naar binnen te gaan en verbinding te maken met je authentieke zelf en je diepste verlangens. Dan zal je roeping vanzelf, stap voor stap, aan het licht komen.

**Het ontwikkelen van je bewustzijn** is gediend met onderstaande vragen. Om te weten wat jouw visioen en roeping is, welke missie je hebt, is het dus belangrijk je oor te luisteren te leggen in jezelf. Belangrijk daarbij is dat onderstaande vragen niet alleen circuleren in je hoofd, maar dat je ze als een zaadje in jezelf plant en ruimte geeft om te ontkiemen.

In de academy staat onderste oefening als **audio-oefening,** nu krijg je deze nog een keer aangeboden, als **geschreven tekst**. Kijk maar wat je voorkeur heeft. Neem hier in stilte de tijd voor:

“Schep ruimte in jezelf door te centreren en je bewustzijn in het hier en nu te brengen. Richt je hoofd omhoog en kijk naar de horizon. Visualiseer een ideale toekomst, jouw visioen voor de wereld, waar jij en anderen deel van uit willen maken. Waar je passie voor voelt, dat ook een hoger doel (roeping) dient dan jou zelf, waarvan je voelt: hier wil ik voor leven……

Stap in die wereld alsof het werkelijkheid is, zodat je deze wereld gewaar wordt en beseft wat je ziet, hoort, voelt, wat je gelooft en belangrijk vindt en hoe je handelt.

Geef zeggenschap aan je hoofd, hart en buik om te achterhalen wat je woorden zijn. Door fysiek contact te maken met je hand op je voorhoofd, gaat vanzelf je aandacht daarnaartoe. Vraag: Wat is in deze belangrijk? Wacht rustig het antwoord af.

Doe nu hetzelfde voor je hart. Leg je hand op je hart, geef je hart aandacht, voel het kloppen onder je hand en ga na waar je hart voor klopt, voor warm loopt. Leg nu je hand op je buik, neem de tijd om door je buik adem te halen, zodat daar je aandacht is en vraag jezelf: Wat is je verlangen? Wat is belangrijk? Misschien dat je buik niet antwoordt met woorden maar met een gevoel en dat is ook prima. Het gevoel laat zich vaak makkelijk vertalen naar een waarde-woord. Ontvang de antwoorden die in je opkomen en neem ze serieus.”

**Beantwoord vervolgens de volgende vragen;**

**Opdracht 1;** Wat is je visioen voor de wereld? Hoe ziet voor jou de ideale wereld eruit?

jjjjjjjjj

**Opdracht 2;** Wat wil je maken, doen, tot stand brengen, op de wereld zetten?

**Opdracht 3;** Wat wil je meemaken, beleven, ervaren?

**Opdracht 4;** Wat fascineert je zoal, wat houd je echt bezig?

**Opdracht 5;** Wat wil je leren, waar zou je graag heel goed in willen zijn?

**Opdracht 6;** Wat zou je willen doorgeven aan anderen, willen betekenen voor anderen?

**Opdracht 7;** Wat is je liefste bijdrage aan de samenleving?

**Opdracht 8;** Als je je hart totaal zou volgen … wat zou je dan gaan doen?

# Je persoonlijke missie bepalen

Bij het vormgeven van je loopbaan is een heldere persoonlijke missie van belang. Wat is je missie in het leven? Wat wil je in de wereld tot stand brengen? Na de inventariserende vragen uit de vorige opdrachten, is het moment gekomen je missie te concretiseren. Bedenk daarbij dat een missie slechts één zin lang is en makkelijk te begrijpen en te onthouden. Besteed bij het bepalen ervan aandacht aan de volgende aspecten:

**Opdracht 9;** Ga aan de hand van je levensverhaal na welke dromen en verlangens je hebt gekend. Ga ook na in hoeverre je (onbewust) de dromen en wensen van je ouders hebt geleefd, en of deze bij je passen.

Kun je herinneren wat je aan mensen vertelde wat je later wilde worden? Welke kwaliteiten hebt je verstopt, welke heb je bij je gehouden? Schrijf hieronder de antwoorden op deze vragen.

Waaraan stoor je jezelf het meest in deze wereld? Waar wind je jezelf het meest over op? Wat zou je willen veranderen of bijdragen om deze zaken ten goede te wenden?

Waar word je enthousiast over? Welke zaken, mensen, ideeën inspireren jou het meest?

Je passie verwijst naar een diep gevoel van enthousiasme, opwinding en betrokkenheid bij iets dat je graag doet. Het is vaak een intrinsieke motivatie die voortkomt uit persoonlijke interesses, talenten of verlangens. Passie is gebaseerd op wat je vreugde, voldoening en energie geeft. Het kan gericht zijn op een specifiek vakgebied, hobby, creatieve expressie of andere activiteiten. Wat is jouw passie?

Omcirkel in de onderstaande lijst tien werkwoorden die je het meest (in positieve zin) prikkelen. Het hoeven niet persé aspecten te zijn die je als kwaliteit van jezelf zou omschrijven. Je mag er juist ook ‘gewoon’ naar verlangen.

aanbesteden dansen onderhandelen stimuleren

aanhangig maken denken ondersteunen tevreden maken

aanmoedigen dienen onderzoeken teweegbrengen

aanraken dromen ontdekken toestaan

aansteken faciliteren ontvangen toestemmen

aansturen financieren ontwerpen tijd geven

aanvechten geloven opbouwen uitdrukken

aanvullen gelukwensen openen uiting geven

bedenken genezen opofferen uitvoeren

begiftigen geven optreden uitzoeken

begrijpen handelen opvoeden veiligstellen

beklimmen herleiden organiseren verbeteren

bekrachtigen herstellen overgeven verbinden

bemiddelen hervormen overtuigen verblijden

bemoedigen herzien prijzen verenigen

beoordelen honoreren raad geven verfijnen

bepalen houden van realiseren vergeven

beschouwen improviseren redden verhelderen

besluiten inspireren respecteren verkopen

bestendigen integreren riskeren verlichten

betrokken zijn innoveren samenstellen vernieuwen

bevorderen keuzes maken samenwerken vertalen

bevrijden leveren schenken verzorgen

bewegen loslaten scheppen volbrengen

bijeenbrengen leiden schrijven voorlichten

communiceren maatwerk leveren spelen voortbrengen

contacten leggen motiveren spreken tot vormen

consensus bereiken nastreven steunen werven

creatief werken omarmen stelling nemen

Schrijf nu de drie meest inspirerende werkwoorden op:

1.

2.

3.

Waar wil je, mocht je ooit met de vraag worden geconfronteerd, je leven voor geven? Waar wil je helemaal voor gaan? Schrijf dat met één woord of één zin op:

Voor welke zaak, groepering, onderneming, of voor welk verschijnsel wil je je 100% inzetten? Denk hierbij aan bepaalde doelgroepen (werklozen, gehandicapten, directeuren, dieren, kerkgenootschappen, vrouwen) of specifieke thema’s (milieu, regenwouden, persoonlijke ontwikkeling, spiritualiteit, de Waddenzee, televisie, theater, het bedrijfsleven, etc.).

Of als je één ding de wereld uit zou mogen helpen wat zou dat dan zijn?

Waarom is dit zo belangrijk voor jou? Welke mogelijkheden biedt dit jou?

Stel nu je missie vast door de laatste **drie vragen** bij elkaar te zetten. Je persoonlijke missie bestaat dus uit drie werkwoorden èn dat waar u 100% voor wilt gaan èn de zaak/de doelgroep. Zorg ervoor dat je missie je **persoonlijke én beroepsleven** omvat, inspirerend is, niet beperkt is tot eigenbelang, begrijpelijk is, uit één zin bestaat en geen jargon bevat. Waak er ook voor dat je missie niet te vaag is, maak hem zo **concreet** mogelijk!

* **Unit 2.2 Ken jouw kernwaarden**

Een kernwaarde (criterium) is niets anders dan dat wat jij belangrijk vindt.

**Opdracht 10;** Geef in de [test Loopbaanwaarden](https://onlineacademy.esenzz.nl/wp-content/uploads/2021/02/Test-loopbaanwaarden.pdf) aan hoe belangrijk de genoemde waarden voor jou zijn.

**Vaststellen van jouw waarden top 10**

1. Bepaal voor jezelf de tien belangrijkste waarden uit voorgaande opsomming. Het gaat erom dat er zo precies mogelijk komt te staan wat jij belangrijk vindt. Vraag je daarom bij elke waarde af; Waarom is deze waarde zo belangrijk voor me? Hoe weet ik dat dit belangrijk voor me is? Wat zie, hoor en voel ik als ik hieraan denk?
2. Schrijf jouw tien waarden op tien losse papiertjes. Noteer van elk van je waarden de tegenpool (Bijvoorbeeld ‘prestatie’ versus ‘geen prestatie of nog specifieker geen bijdrage aan resultaten’ en ‘creativiteit’ versus ‘geen creativiteit of nog specifieker geen ruimte mee te denken met vernieuwing’
3. Leg de tien waarden (inclusief tegenpolen) voor je neer en vergelijk de eerste en tweede waarde. Op de eerste staat bijvoorbeeld prestatie en op de tweede creativiteit. Stel jezelf dan de volgende vraag: “stel ik kon kiezen uit een baan met veel ‘creativiteit’ en maar een klein beetje van prestatie enerzijds, en een baan met veel ‘prestatie’ en maar een klein beetje creativiteit anderzijds. Welke baan zou ik dan kiezen? Daar waar je voor kiest, komt op de eerste plaats, het andere komt op de tweede plaats. Nu ga je het tweede briefje vergelijken met het derde briefje en bepaal je weer wat eruit komt. Als het derde briefje boven het tweede briefje komt, doe je hetzelfde met het (nieuwe) tweede briefje en het eerste briefje.

**Officiële hiërarchie van criteria**

Als je zo alle waarden met elkaar vergelijkt kom je tot je eigen top tien van waarden. Vul jouw top tien waarden in in onderstaand tabel. Dit is de officiële criterium hiërarchie. Deze top tien kun je meteen uitproberen in de praktijk.

**Feitelijke hiërarchie van criteria.**

Maar wat is je huidige dagelijkse, feitelijke hiërarchie? Ga na in hoeverre jouw huidige baan past bij jouw waarden. Oftewel vind je, wat voor jou belangrijk is terug in je werksituatie? Of je je waarden echt ‘leeft’ en dus ernaar gedraagt in relatie tot jouw huidige baan. Of zijn er juist waarden die je belemmeren in je werk?

**Geef dit weer in een percentage voor jouw top tien waarden in onderstaand tabel.** Noteer bij elk van je waarde een ruwe inschatting van hoeveel procent jouw huidige baan past bij die waarde.

Maak het betreffende vakje **groen** als je hier tevreden over bent, **oranje** als je in mindere mate tevreden bent en **rood** als je echt ontevreden bent. Geef bij rood ook **een korte toelichting**.

|  |  |
| --- | --- |
| **Officiële hiërarchie van waarden** | **Feitelijke hiërarchie (0%-100%, let op, niet opgeteld maar per waarde)** |
| 1.  |  |
| 2.  |  |
| 3.  |  |
| 4.  |  |
| 5.  |  |
| 6.  |  |
| 7.  |  |
| 8.  |  |
| 9.  |  |
| 10.  |  |

Als er in jouw top tien, kernwaarden staan waar niet aan voldaan wordt in je huidige werk, dan heb je een reden om van baan te veranderen. Als aan bepaalde waarden minder wordt voldaan dan je eigenlijk zou willen, dan vergt dit verandering en dus jouw actie. Bedenk wat jouw persoonlijke invloed hierbij is. Als aan alle waarden wordt voldaan in de mate waarin jij dat wenst, kun je jezelf gelukkig prijzen.

* **Unit 2.3 Ken jouw loopbaanankers**

**Opdracht 11;** Als je naar jouw top 10 kijkt, wat zijn je belangrijkste loopbaanankers (drijfveren of motivatieankers)?

* **Unit 2.4 Ken jouw kwaliteiten**

**Opdracht 4; Maak 3 kernkwadranten van jouw kernkwaliteiten.**

Kijk ook terug naar de resultaten van de opdracht in module 1 waarbij je anderen om feedback hebt gevraagd.

**Kernkwadrant 1;**

**Valkuil**

**Kernkwaliteit**

 **Allergie**

 **Uitdaging**

**Kernkwadrant 2; Kopieer bovenstaand model**

 **Kernkwadrant 3; Kopieer bovenstaand model**

Hieronder nog wat vragen die je kunnen helpen bij elk vakje.

**Hulpvragenlijst Kernkwadranten**

|  |  |
| --- | --- |
| Kernkwaliteiten+ Anderen waarderen mij om….+ Ik vind het heel gewoon om….+ Anderen moedig ik aan om….+ In anderen stimuleer ik….+ Van anderen eis ik dat…. | Valkuilen- Anderen verwijten mij dat ik….- Onder druk verval ik soms in….- Ik krijg wel eens naar mijn hoofd geslingerd….- Wat ik bij anderen relativeer is….- Ik rechtvaardig mijzelf in….- Jij toch altijd met je…. |
| Allergieën- Ik word woedend om….- Ik heb een hekel aan mensen die….- Ik zou mezelf verafschuwen als ik….- Ik word moedeloos van….- Anderen vinden dat ik relatiever moet aankijken tegen….- In anderen minacht….  | Uitdagingen+ Ik mis in mijzelf….+ In anderen bewonder ik….+ Ik ben wel eens jaloers op….+ Anderen wensen mij toe dat ik….+ Wat ik nodig heb om meer in balans te zijn is….+ Wat ik nodig heb om meer in harmonie te zijn met mezelf is…. |