

VERDIEP JE DENKEN

VRAGEN

Het is niet eenvoudig om na te denken over hoe je gericht aan je ontwikkeling zou willen werken; de onderstaande vragen kunnen je hierbij helpen:

WAT WIL JE DAT HET GEBRUIK VAN DEZE TOOL JE OPLEVERT?

•

WAT MAAKT DE HUIDIGE SITUATIE LASTIG VOOR JE?

•

WAAR WIL JE BETER IN WORDEN? WAT ZOU JE WILLEN DAT ER BETER WORDT?

•

WAT GAAT ER AL GOED EN HOEFT ER NIET TE VERANDEREN?

•

WAT IS JE (UITEINDELIJKE) DROOMSITUATIE? WAT DOE JIJ DAN ANDERS?

•

WAT ZOU HET VOORDEEL ZIJN VAN DIE DROOMSITUATIE? VOOR JOU EN/OF ANDEREN?

•

WAT HEB JIJ NODIG OM DIT VOL TE HOUDEN? WIE KAN JOU HIER WELLICHT BIJ HELPEN?

OEFENING 2

Mocht je behoefte hebben aan een oefening om je nog meer bewust te worden van je ontwikkeling, probeer dan eens deze oefening:

•

Stel je eens een schaal van 1 tot 10 voor, waarbij 10 de (uiteindelijk) gewenste ontwikkeling is en 1 dat je nog niets hebt bereikt

•

Bepaal waar je nu op die schaal van 1 tot en met 10 staat, neem maar eens waar hoe dat voelt en bedenk wat jij hebt gedaan om tot het punt te komen waar je nu staat

•

Neem de tijd om te realiseren wat goed heeft gewerkt om te komen tot het punt waar je nu staat

•

Bepaal wat een volgende stap zou kunnen zijn om één punt hoger te komen en bedenk waar jij en/of anderen aan zouden kunnen merken dat dit stapje is gezet

•

Vraag jezelf af hoe je die stap zou kunnen zetten en wie/wat je daarvoor nodig zou hebben; noteer de ideeën die in je op zijn gekomen en maak een concreet plan voor jezelf voor de komende tijd

Bron:

Visser, C. (z.d.). *34 Progressiegerichte technieken*. Trainingsbureau processiegericht werken. <https://progressiegerichtwerken.nl/34-progressiegerichte-technieken/>.