

Opdracht 2: Wat doet ertoe?

Niet voor niets wil je dit werk doen, en niet voor niets ontwikkel je je in een bepaalde richting en kan leeftijd ook een rol gaan spelen in de wijze waarop je je werk het beste uitvoert. En net zo belangrijk: niet voor niets start je een gezin of juist niet, bied je mantelzorg of vang je je nichtje op als je zus het niet meer aankan. Allemaal aspecten van je leven die ertoe doen voor je. Allemaal aspecten ook die invloed hebben op je loopbaan en wat daarin nodig of gewenst is. Als held in je eigen verhaal heb je een hele tas aan dit soort elementen. Elementen die je van zo'n grote waarde vindt dat je daarvoor in beweging komt, je werk met plezier uitoefent en balans tussen privé en werk vindt. Ze vormen ons en de manier waarop we in het leven en in het werk staan. Om je wens of doel scherp te krijgen helpt het om je bewust te zijn van elementen die ertoe doen voor jou. Het helpt je richting te bepalen op de manier die bij jou past. In deze opdracht verken je de volgende gebieden: Wat houdt je op dit moment vooral bezig?

- Je talenten
- Je ervaringen
- Je overtuigingen
- Je waarden
- Je bijdrage aan deze wereld, aan anderen (zingeving)

Hoe werkt de opdracht?

- Aan de hand van een aantal vragen verken je de 5 gebieden. Volgorde maakt niet uit.
- Soms helpt het ook om een situatie in je werk voor ogen te nemen die je geraakt heeft en belangrijk was voor je.
- Schrijf je gedachten op.

Talenten

Beschrijf hieronder een talent van jezelf. Welke sterke punten van jezelf zet je graag in?

Wellicht helpt de volgende zin: Ik ben op mijn best als

Ervaring

Als je denkt aan een werksituatie die belangrijk was voor je: Aan welke ervaringen doet het je herinneren? Wat heeft gemaakt dat je deze loopbaan hebt gekozen? Welke personen op jouw pad waren belangrijk voor je en hoe hebben ze je beïnvloed?

Schrijf dit op.

Overtuigingen

Onze gedachten zijn krachtig. Hoe je denkt bepaalt namelijk je gedrag. We hebben allemaal bepaalde overtuigingen, gedachten over situaties en mensen, waar je je vaak niet bewust van bent. Terwijl ze wel invloed hebben op hoe je samenwerkt, wat je belangrijk vindt in je werk. Daarom helpt het om je eigen gedachten en overtuigingen eens onder de loep te nemen.

Schrijf dit op.

Een voorbeeld:

Achter de overtuiging: 'doe maar gewoon' zit de gedachte: 'maak niet te hoge sprongen, dan kun je ook niet zo hard vallen'. Dit kan een onbewuste reden zijn voor je om in je comfortzone te blijven zitten. En als je met deze overtuiging bent opgevoed, dan heb je misschien niet geleerd om te dromen over jouw wensen, idealen.

Dit is een belemmerende overtuiging. Er zijn gelukkig ook stimulerende overtuigingen. Een mooi voorbeeld is: 'ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het kan'.

Waarden

Coöperatie	Tolerantie	Integriteit
Daadkracht	Assertiviteit	Confidentialiteit
Vrijheid	Zorgzaamheid	Verantwoordelijkheid
Alertheid	Degelijkheid	Onafhankelijkheid
Eerlijkheid	Spiritualiteit	Betaalbaarheid
Bedachtzaamheid	Verbondenheid	Spontaniteit
Besluitvaardigheid	Authenticiteit	Authenticiteit
Respect	Autonomie	Creativiteit
Verdraagzaamheid	Deskundigheid	Behulpzaamheid
Rechtvaardigheid	Stabiliteit	Spiritualiteit
Correctheid	Loyaliteit	Vernieuwing
Gelijkheid	Trouw	Aanwezigheid
Gelijkwaardigheid	Directheid	Geduld
Controle	Solidariteit	Avontuurlijkheid
Optimisme	Leiderschap	Betekenisvol
Discipline	Inzicht	Doelgerichtheid
Persoonlijke ontwikkeling	Mededogen	Doelmatigheid
Stiptheid	Toewijding	Duidelijkheid
Passie	Bereidheid	Duurzaamheid
Diplomatie	Begrip voor anderen	Betrokkenheid
Betrouwbaarheid	Veiligheid	Moed
Bezonnenheid	Doortastend	Respect

- Waar denk je aan bij het woord waarde? Wat is belangrijk voor je?
- Ter inspiratie: scroll door de lijst met waarden: Welke waarde in de lijst trekt je aandacht?
- Schrijf de waarde(n) die voor jou belangrijk is/zijn op.

Bijdrage aan de wereld, aan anderen (zingeving)

Denk eens over de volgende vragen:

- Wat doet er op dit moment voor jou echt toe in je werk? Wat voelt het meest van betekenis?
- Waar vind je jouw gevoel van zingeving in je werk en daarbuiten?
- Waar zou je graag een bijdrage aan leveren binnen je werk?

Schrijf kort op wat voor jou betekenisvol is.