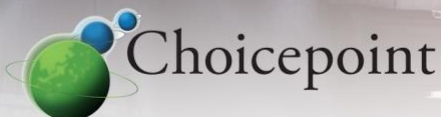


CHOICEPOINT

HET PAD NAAR PERSOONLIJK SUCCES,
GELUK EN VOLDOENING



Robert van der Wolk

Werkboek

Sessie 1 – De Ultieme Jij

Wat betekent de term “Persoonlijke Ontwikkeling” voor jou?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waar Sta Ik nu?

Om op een gedegen manier met je persoonlijke ontwikkeling aan de slag te gaan, is het belangrijk om vast te stellen wat je startpunt is en wat je beoogde einddoel(en) is/zijn. Hoewel persoonlijke ontwikkeling een doorlopend proces is, is het raadzaam om alvast een richting te bepalen – dat wil zeggen, om gericht aan de slag te gaan met wat je wel en wat je niet wilt.

Een effectieve manier om dit te doen, is door het beantwoorden van de volgende twee vragen:

1. Waar ben ik nu?
2. Waar wil ik naartoe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Passie

Passie in de context van persoonlijke ontwikkeling is de brandstof welke je gebruikt om je persoonlijke doelen te bereiken.

Hoewel we in volgende sessies dieper ingaan op dit onderwerp, wil ik je nu alvast vragen om één of meerdere van je passies op te schrijven, als je deze weet, zodat je in vervolgsessies met je antwoorden aan de slag kunt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Missie

Net als passie, gaan we in vervolgsessies met je missie aan de slag. Mocht je nu al een persoonlijke missiestatement hebben of je hebt het gevoel dat je kunt omschrijven wat jouw persoonlijke missie is, noteer deze dan hieronder.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Doelen

Het stellen en behalen van doelen is een fundamenteel onderdeel binnen persoonlijke ontwikkeling. Dit geldt voor zowel lange termijndoelen, welke je helpen om je bestemming in de verre toekomst te kalibreren. Korte termijndoelen vormen beter te managen onderdelen in je lange termijndoelen, welke je eveneens kunt onderverdelen in taken en intenties.

Mocht je reeds al een aantal lange termijndoelen en/of korte termijndoelen hebben, noteer deze dan hieronder, zodat we in vervolgsessies gericht met deze doelen aan de slag kunnen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Timemanagement

Elke dag is als een graad van een kompas op een intercontinentale vlucht. Elke graad dat het vliegtuig draait heeft een significant effect op de uiteindelijke bestemming. Hoe beter je kunt inzoomen op je uiteindelijke bestemming, des te kleiner de kans dat je halverwege van je koers af bent. Timemanagement is essentieel om op koers te blijven.

Welke kleine aanpassingen zou je nu al kunnen maken in je dagelijkse schema, welke over tijd kunnen leiden tot aanzienlijke resultaten? Noteer enkele hieronder.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ontdek en Cultiveer Talent

Talent is het geheel van wat je leuk vindt en waar je goed in bent. Heb jij het idee dat je al jouw talenten optimaal gebruikt? Als je antwoord 'nee' is, wat is er dan voor nodig om dit te veranderen? In toekomstige sessies gaan we dieper op dit onderwerp in, maar je kunt nu al een start maken door hieronder deze vragen te beantwoorden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noodzakelijke vaardigheden Opdoen

Het kan zijn dat talent alleen niet voldoende is. Voor sommige resultaten heb je aanvullende vaardigheden nodig; sommigen die je moet verbeteren, anderen die je vanaf het begin moet ontwikkelen. Welke vaardigheden zie jij nu als een waardevolle aanvulling voor jouw persoonlijke ontwikkeling en het behalen van jouw doelen? Schrijf deze hieronder op.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Krachten Inzetten om Zwaktes te Overkomen

Het is een valkuil waar velen van ons in stappen: zelfkritiek. Wanneer je ergens niet goed in bent, is het vaak gemakkelijker om jezelf naar beneden te halen, dan wanneer je iets goeds gedaan of behaald hebt en je jezelf ervoor beloont. Daarom is het belangrijk om een inventaris te maken van je zwaktes, je obstakels en de kansen om je krachten in te zetten om ze te overkomen.

Kun jij nu al een aantal sterke punten van jezelf benoemen die je zou kunnen inzetten om bepaalde zwaktes te overkomen? Welke zijn dat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je Network Inzetten

Anderen kunnen soms blinde vlekken in jouw persoonlijke ontwikkeling zien die je zelf moeilijk of zelfs helemaal niet goed in kaart kunt brengen. Het juiste supportnetwerk kan je constructieve feedback geven alsook de aanmoediging die je nodig hebt om nieuwe stappen voorwaarts te zetten.

Op wat voor manier en op welke vlakken zou jij je supportnetwerk willen inzetten om jou te helpen in het realiseren van jouw idealen en doelen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Je Idealen en Waarden

Trek een streep in het midden van het papier, en schrijf enkele van je waarden op. Schrijf ze op in de linker kolom van het papier.

- Onafhankelijkheid ➤
- Loyaliteit ➤
- Eer ➤
- Toewijding ➤
- Discipline ➤
- Autonomie ➤
- Logica ➤
- Sympathie ➤
- Liefdadigheid ➤
- Moed ➤
- Vriendschap ➤
- Empathie ➤
- Intimiteit ➤
- Resultaatgerichtheid ➤
- Creativiteit ➤
- Aardigheid ➤
- Simpliciteit ➤
- Geslotenheid ➤
- Bedachtzaamheid ➤
- Vrijgevigheid ➤
- Uitnodigend ➤
- Verwelkomend ➤
- Ondersteunend ➤
- Trouw ➤
- Onvoorwaardelijke liefde ➤
- Milieubewust ➤
- Patriarchaals ➤
- Vastberadenheid ➤
- Zelfverzekerdheid ➤
- Intimiteit ➤
- Populariteit ➤
- Professionalisme ➤
- Punctueel ➤
- Concurrentievermogen ➤
- Ambitieuus ➤
- Consistent ➤
- Betrouwbaar ➤
- Veelzijdig ➤
- Trots ➤
- Familie ➤



Vervolgens nodig ik je uit om ze te prioriteren in de rechterkolom van het papier. Het is een goed idee om deze waarden onder te verdelen in groepjes van vijf, zodat je ze kunt categoriseren in mate van belangrijkheid.

Literatuurlijst

De volgende boeken zijn in deze sessie aan de orde gekomen:

- ◆ As A Man Thinketh – James Allen
- ◆ Think and Grow Rich – Napoleon Hill
- ◆ The Strangest Secret – Earl Nightingale
- ◆ The Secret – Rhonda Byrne
- ◆ The Effective Manager – Peter Drucker
- ◆ Maximum Achievement - Brian Tracy

