

Sterk in je werk

Werkboek **week 14**





Week 14

Op weg naar:
Sterk in je werk

Deze week leer je:

➤ Alles over passie !

Succes!



De Parabel van de Egel en de Vos

De vos ligt op de egel te wachten bij de kruising van het pad.

De egel komt eraan en waggelt precies richting de vos.

"Ah, nu heb ik je!", denkt de vos. Hij springt bliksemsnel tevoorschijn.

De kleine egel voelt gevaar, kijkt op en denkt: "Daar gaan we weer. Leert hij het dan nooit?"

Hij rolt zich op en wordt een bol met scherpe stekels.

De vos bespringt zijn prooi, ziet het gevaar, stopt de aanval en trekt zich terug in het bos om een nieuwe strategie te bedenken.

Elke dag vindt een variant op dit gevecht plaats en ook al is de vos veel slimmer, de egel wint altijd."

De moraal van het verhaal

De vos weet heel veel dingen en bedenkt talloze strategieën om zijn zin te krijgen.

De vos opereert op (te) veel niveaus en onderzoekt alle alternatieven.

De egel lijkt misschien een beetje simpel en sjofel, maar hij weet één ding erg zeker en blijft daarbij.

De egel vereenvoudigt zijn wereld tot één ding waar hij goed in is en waardoor hij blijft overleven.

De essentie van het verhaal is natuurlijk dat - ook al is de vos veel slimmer - de egel steeds weer wint, omdat de egel zich altijd focust op dat waar hij het best in is en de rest negeert.



Wat is Passie ?

Onder passie verstaan we vaak: hartstocht: iets heel leuk vinden en daarin opgaan.

Maar passie is veel meer dan dat. Vallerand (Canadees onderzoeker) omschrijft passie als: “Een zelf gedefinieerde activiteit, een groot verlangen naar iets waaraan veel tijd en energie wordt besteed en waarbij ook frustratie en tegenslag voorkomt.” Je overwint tegenslagen om je doel te bereiken.

Passie gaat om het ‘waarom’. Passie is focus op dat waar je goed in bent.

Vaak is het zo dat we de dingen doen omdat het moet. Omdat we het zo geleerd hebben, omdat het een logisch gevolg is van het ander. Omdat je je verantwoordelijk voelt. Omdat je geld moet verdienen. Verplichtingen hebt. Huisje, boompje, hypotheek. Aan verwachtingen moet voldoen. En eenmaal op de ingeslagen weg is veranderen moeilijk.

Volgens Byron Katie (The Work) zijn de blokkades die we tegenkomen, als we iets willen veranderen, gebaseerd op onze angstgedachten dat we daardoor kwijtraken wat we hebben of dat we iets níet krijgen wat we graag willen hebben.

In je levensloop panorama heb je kunnen zien waarom jij doet wat je doet.



Waarom wil ik een passie hebben ?

Het is bekend dat je, als je teveel dingen doet die je eigenlijk niet leuk vindt, die niet bij je passen of die je doet alleen maar omdat het moet, daar niet gelukkiger van wordt.

Als je dat beseft (en erkent) dan kun je eigenlijk maar twee kanten op: Loslaten en iets anders gaan doen of doorgaan op de ingeslagen weg. En dan ligt een burnout op de loer. Of dat je geen opdrachten meer krijgt. Of een functioneringsprobleem hebt. Doelen niet meer haalt. Enzovoort.

Passie is in feite je motor, je drijfveer. Het is de reden waarom je dingen doet, graag doet en wilt blijven doen, jouw 'Why'. Jouw 'Why' is ook jouw missie. Passie hebben betekent dat je 's ochtends uit bed springt en blij bent dat de dag weer is begonnen want je kunt weer....

Je passie leven maakt dat je de regie weer voert over je eigen leven. Je meer energie krijgt en uiteindelijk gelukkiger wordt. Om een heel lang theoretisch verhaal kort te maken: leven vanuit je hart (passie) maakt dat je beter functioneert.

En Sterker in je Werk bent!

Waarom wil ik een passie hebben ?

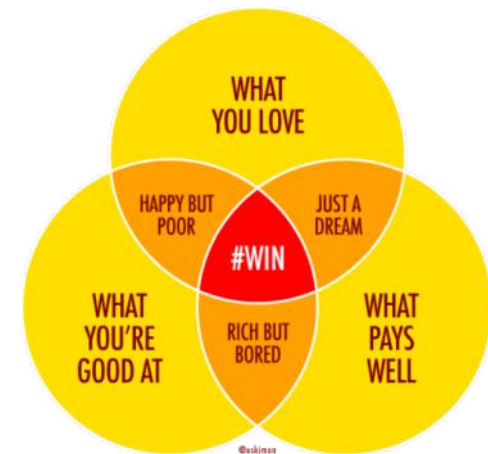
Passie hebben is dus belangrijk in je leven. Maar wanneer blijft passie een hobby? Wanneer kun je er je werk van maken? Wat levert het je dan op? Wil je dat?

In deze module ga ik ervan uit dat je van je passie je beroep wilt maken én er voldoende mee gaat verdienen om lekker van te leven*. Het doel bepaal je zelf, de hoogte van je inkomen ook!

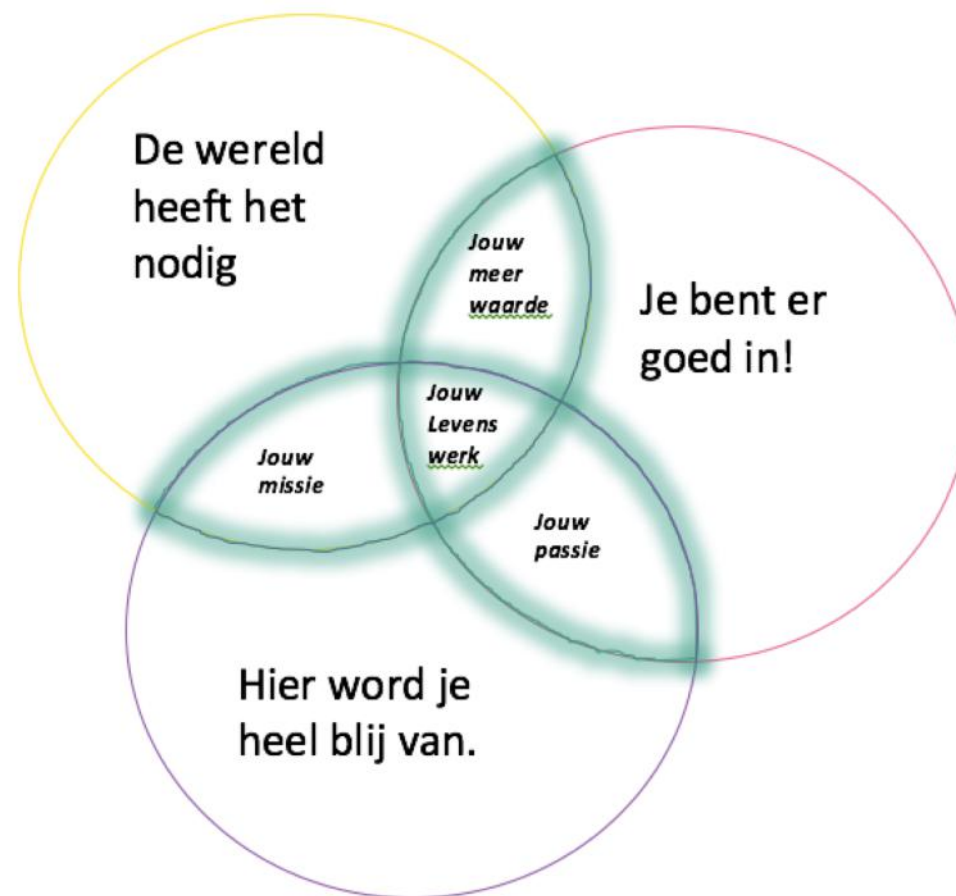
In het model hieronder kun je zien op welke manier je je passie moet inzetten om er ook economisch wat mee te kunnen doen.

Je hebt dus alle facetten nodig om je passie te kunnen leven én om van je passie te kunnen leven.

Deze week gaan we de cirkels 1 voor 1 invullen in een aangepast model zoals op de volgende pagina.



*Maar dat hoeft natuurlijk niet. Je kunt ook werk blijven doen dat je niet zo leuk vindt en alle voldoening uit je hobby halen.





Oefening !

In je vorige werkboekje ben je bezig geweest met het ontdekken van je Kernkwaliteiten. Jouw kwaliteiten maken onderdeel uit van hoe je met je passie een inkomen kunt verdienen of het werk wat je al doet leuker, interessanter of uitdagender kunt maken. In de bijlage bij dit werkboek vind je het invulmodel. Vul daar jouw drie belangrijkste Kernkwaliteiten uit vorige week in.

Voorbeeld: een leraar gaat iedere dag met lood in z'n schoenen naar zijn werk. Iedere dag weer die vervelende pubers die nooit luisteren. Hij draait z'n lesje af (al 20 jaar hetzelfde) en is blij als hij weer naar huis mag. Tot hij, toevallig, iets leest over de werking van puberhersens. Het artikel spreekt hem aan en hij verdiept zich in dit onderwerp. Hij ontdekt ook dat hij geduldig is en goed kan luisteren. Vanaf dat moment richt hij zijn lessen anders in, kijkt anders naar de pubers en wordt de meest populaire leerkracht van de school.

Passie ontdekken, hoe doe je dat ?

Je passie ontdekken is een proces. Soms kom je daar pas laat achter en dat is niet iets om je voor te schamen. Het is meer een geweldig moment. Soms ligt je passie vlak voor je voeten, soms is het een zoektocht, een verdieping, een reis. De een ontdekt haar passie door een 'life-event', een openbaring en de ander door een idool. Er zijn ook mensen die vanaf kindzijn al weten wat hun passie is.

Een profvoetballer als Ronaldo en een gewone Limburgse jongen als André Rieu kunnen door hun passie de hele wereld veroveren.

Belangrijk is dat je ontdekt wat je écht leuk vindt, waardoor je de tijd vergeet of wat je de meeste voldoening geeft. Passie geeft energie en verveelt nooit!



Over mij

Wat ik later wilde worden wist ik nooit. Ook niet toen het allang 'later' was. Direct na de HAVO ben ik gaan werken en ben dat blijven doen. Ik bleef nooit langer dan 3 jaar bij hetzelfde bedrijf. Er kwam altijd weer iets nieuws op mijn pad dat ik nog leuker vond en alles had mijn belangstelling. Toen ik opeens al vijf jaar gewerkt had als manager van drie vestigingen van een groot uitzendbureau vond ik ook dat niet meer leuk en stapte over naar de re-integratie afdeling. En vanaf dat moment werd langzaam mijn passie geboren: interesse in wat mensen bezig houdt. Hoe het komt dat de ene mens zonder werk snel een nieuwe baan heeft en de ander mokkend op de bank blijft zitten. Waarom de een altijd overal ruzie heeft en de ander fluitend iedere onmogelijke manager aan kan. Waarom zit de een met een burnout thuis en doet de ander hetzelfde werk in de zelfde hoeveelheid tijd en krijgt daar juist energie van? Ik ging mij er meer en meer in verdiepen. Dat, samen met mijn eigen onmogelijke jeugd, maakte dat ik op 48-jarige leeftijd koos voor een opleiding tot psychodynamisch therapeut. En laat daar nou mijn passie geboren worden: Mensen helpen om te worden wie ze (willen) zijn!

Oefening !

Om je passie te vinden, moeten we eerst zoeken wat jou energie geeft.

Dat ga je doen aan de hand van een aantal vragen. Ze lijken misschien op elkaar maar iedere vraag heeft een andere insteek en dat brengt je steeds dichterbij je wérkelijke energiegevers.

Ga er eens rustig voor zitten en schrijf de antwoorden in je notitieboekje of in je Word-document.

VRAAG 1: Wat deed jij graag toen je nog een kind was?

- o Wat hield jou als kind altijd bezig?
- o Waar kon jij uren mee bezig zijn?
- o Wat speelde jij het liefste?
- o Waar wilde jij altijd meer over weten?
- o Waar stelde jij altijd vragen over? En wat deed je vervolgens met de antwoorden?
- o Wat voor gevoel gaf jou dit?

Als er niet zoveel in je opkomt, kun je het bij familie of vrienden navragen.

Ken je nog mensen van de basisschool? Kun je het je ouders of broers/zussen vragen? Kijk ook eens oude fotoboeken of filmpjes na, dat levert veel informatie op!



Begin met het eind voor ogen (Stephen Covey)

Stephen Covey schreef over effectiviteit.

Een van de (7) eigenschappen die hij benoemd is doelgericht zijn.

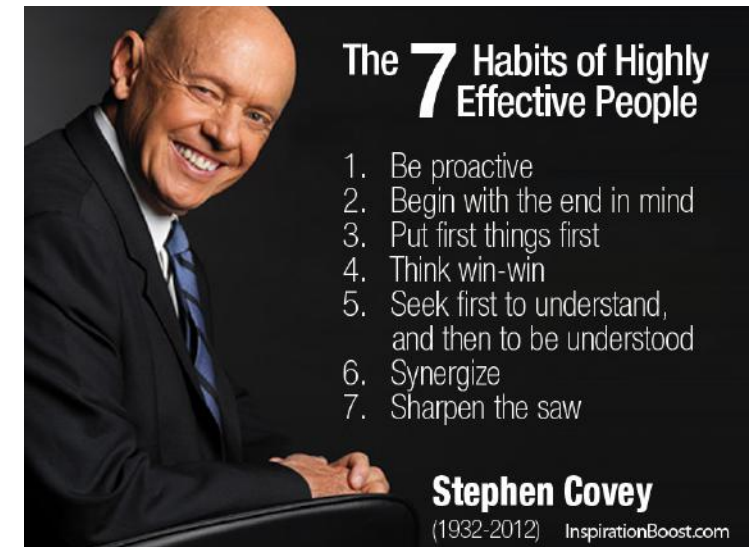
Daar bedoelt hij mee:

Eerst je doel bepalen en dan op pad gaan.

VRAAG 2: Hoe wil jij terugkijken op je leven als jij 90 jaar mag worden?

- o Welk doel wil je dan behaald hebben?

Kijk voor de visualisatie oefening op de volgende pagina.





Begin met het eind voor ogen (Stephen Covey)

Visualisatie oefening: Ga comfortabel zitten en stel je voor dat je 90 jaar bent geworden. Je zit in je tuin of op het balkon van je bejaardenwoning in overpeinst je hele leven. Je laat je hele leven als een film voor je ogen afspelen. Alsof je in je eentje in de bioscoop zit te kijken naar een film op een groot scherm. Jouw film. Gemaakt alleen voor jou. Door jou.

Het filmbeeld stop iedere keer op een heel bijzonder moment of mijlpaal in jouw leven. Of op een moment in je werkzame leven waar je heel trots op bent. Neem die goed in je op en laat dan de film weer verder spelen. Net zo lang tot je bij de dag uitkomt dat je naar deze film zit te kijken op 90-jarige leeftijd.

- Welke drie mijlpalen of gebeurtenissen vind je het meest bijzonder?
- Welke drie momenten uit je werkzame leven vervullen je met trots en dankbaarheid?

VRAAG 3: Wat zou je willen doen als je nog maar kort te leven hebt?

Stel, het loopt allemaal anders en je wordt toch niet 90 jaar. Je krijgt te horen dat je nog maar kort te leven hebt. Wat zou je dan doen? Wat zou je het allerbelangrijkst vinden om te doen? Je gedachten zullen allereerst uitgaan naar degenen die je liefhebt en regelingen die getroffen moeten worden. Maar stel dat je daar een paar uur voor nodig hebt. Wat zou je dan met de rest van de tijd doen? Wat voor activiteit(en) zou je ondernemen? Wat wil je absoluut nog gedaan hebben? Zou je iets heel anders doen dan je al doet?

VRAAG 4: Don't worry, be happy.

Waar ga jij helemaal in op? Wanneer vergeet je de tijd?
Waar kun je urenlang zorgeloos mee bezig zijn?
Waar heb je veel plezier in? Voor welke onderwerpen interesseer je je? Maak hiervan eens een lijstje.



VRAAG 5: Wat zou jij doen als je niet meer zou hoeven werken (maar wel geld genoeg hebt om van te leven)?

EN DAN: Maak een lijst van alle energiegevers die uit de vragen naar voren komen. Kijk welke bij elkaar passen of in eenzelfde categorie vallen. Maak daar dan uiteindelijk jouw top 3 van en vul die in op het invulblad dat bij dit werkboek zit.



Hulpmiddelje:

Als je twijfelt of dat wat je hebt opgeschreven je écht wel energie geeft, stel je zelf dan eens de volgende vraag:

Wat is er nou zo leuk aan(jouw activiteit)?

En vervolgens:

Wat is daar nu zo mooi aan?

En vervolgens:

Wat is daar nu zo mooi aan?

En vervolgens:

Wat is het hebben/doen daarvan nu zo mooi?

En weer:

Wat is het hebben daarvan nu zo mooi?

Wanneer je merkt dat je steeds hetzelfde antwoord geeft, heb je de kern te pakken.

VOORBEELD

In mijn geval: Motorrijden. Wat is daar nu zo leuk aan?: 'Dat ik het wel stoer vind van mezelf'. Wat is daar nu zo leuk aan?: 'Dat ik me krachtig en vrij voel'. Wat is daar nu zo leuk aan?: 'Dat ik trots ben op mezelf omdat ik het kan'. Wat is daar nu zo leuk aan: 'Dat ik me daardoor vrij voel'. Wat is het hebben daarvan nu zo mooi?: 'Dat ik vrij ben om te doen wat ik leuk vind'. Dus: activiteiten doen waarbij ik 'vrijheid' ervaar of voel is heel belangrijk voor mij en levert mij energie op.

Leef je je droom of droom je je leven ?

Of: wil jij met je passie/hobby jouw inkomen verdienen?

Kun jij dat ook? Wil jij dat ook? Als je antwoord hierop 'JA' is dan missen we nog 1 belangrijk element in de cirkels.

Om werk te kunnen maken van je passie hebben we drie belangrijke ingrediënten nodig. Als je die op de juiste manier samenvoegt kun je 'van je hobby je beroep maken én er van leven'.

De 3 ingrediënten zijn:

- Passie (energiegevers)
- Kwaliteiten / talenten
- Waarde voor iemand anders (en dat zegt ook iets over jouw waarde)

Als je deze 3 elementen combineert dan gebruik je je talent, geeft het een bevredigend gevoel, sta je in je kracht, heb je zelfvertrouwen, lever je betere kwaliteit. De eerste twee kunnen we afvinken.

Volgende week ga je aan de slag met jouw 3e ingrediënt!

VOORBEELD

Ik help vrouwen om alle dimensies van hun leven in balans te krijgen en te houden. Daarbij gebruik ik mijn talenten (als trainer, coach/therapeut, focus houden, daadkrachtig zijn en schrijver), voer ik mijn passie uit (mensen helpen, liefde geven, schrijven) en draag ik bij aan het geluk van de ander (omdat deze in staat is om een gezonder en gelukkiger mens te worden, betere keuzes te maken en voor zichzelf op te komen).



“Een genie zijn betekent eenvoudigweg
doen wat je graag doet.

Dat is de ware kunst van het leven: Passie.

Uit: Instant Millionaire, Mark Fisher

Dat was het weer voor deze week

- Je hebt je passie gevonden
- Je bent weer een stukje dichterbij jouw Vrouwenpower !



Klik hier voor een toegift



POWERVROUW
ACADEMY