

FOLLOW YOUR M!ND

MENTAL DETOXING FOR CREATIVES

NIEUWSBRIEF

Wetenschappelijk onderzoek toont aan: coaching werkt kostenbesparend. Onderzoeker Duijts, epidemioloog van de Universiteit van Maastricht, heeft vastgesteld dat preventieve coaching loont. Een korte, intensieve en actiegerichte coachmethode levert positieve resultaten op voor zowel de medewerker als de werkgever.

Medewerkers ervaren na preventieve coaching minder problemen in de werk/privé balans en raken minder vermoeid. Hun arbeidstevredenheid neemt toe en de kans op burn-out vermindert. Zij voelen zich beter op hun plek en gaan beter om met eigen en andermans frustraties.

Werkgevers zien dat coaching langlopende energievretende kwesties voorkomt en merken **in korte tijd zichtbare** positieve resultaten. De conclusie is dat ze weer een positief ingestelde bewuste medewerker krijgen die voor zichzelf weer kansen ziet.

Bovendien: De **kosten** ervan liggen aanzienlijk **lager** dan die van ziekteverzuim of de werving en selectie van nieuw personeel. (Bron: HR Praktijk).

Artikel van deze maand

Mijn artikel gaat over talent en passie; thema's die vaak aan de orde komen in mijn coachingstrajecten. Het komt regelmatig voor dat mensen zich er niet van bewust zijn dat zij sterke kanten hebben. Het lijkt alsof daar een taboe op rust. Meestal kan men wel zijn tekortkomingen opsommen, maar wanneer mensen gevraagd wordt waar zij goed in zijn, valt soms een akelige stilte.

Het is belangrijk om je talenten te (h)erkennen. Je belemmert jezelf anders om datgene te doen waar je goed in bent, wat je van nature goed afgaat en wat je het leukst vindt. Meer hierover in onderstaand artikel.

Themaworkshop 'PASSIE IN ACTIE; MOBILISEER JE TALENT'

Wil je meer zicht krijgen op jouw specifieke talent, dan is dit actieprogramma iets voor jou. Het bestaat uit een **workshop** van één dagdeel.

Editie: Juni 2008

Inhoud

Wetenschappelijk onderzoek over effecten coaching

Themaworkshop: PASSIE IN ACTIE: MOBILISEER JE TALENT

Artikel: PASSIE IN ACTIE: MOBILISEER JE TALENT

Afmelden

DATA:

Vrijdag 4 juli van 13.30-17.30 uur.

Woensdag 23 juli van 13.30-17.30 uur.

Vrijdag 12 september van 13.30-17.30 uur.

Locatie: Rotterdam-Kralingen

Kosten: Workshop: € 395*,- excl. BTW

Meld je je samen met een vriend(in)/collega aan dan krijgen jullie beiden € 50,- **korting**.

Ik kan me voorstellen dat je geïnteresseerd bent maar eerst meer wilt weten. Neem dan contact op en bel 06-23265886 of 0180-599836.

ARTIKEL**PASSIE IN ACTIE; MOBILISEER JE TALENT**

De een kan goed organiseren, de ander heeft een gave voor creatief denken, gegevens uitpluizen, tuinieren, projecten opstarten, wiskunde, problemen signaleren waar anderen overheen kijken, koken, anderen enthousiast maken, projecten afmaken, voor anderen zorgen en zo verder.

Ieder mens heeft -naast zijn beperkingen- een bijzondere vaardigheid, bekwaamheid of gave; oftewel een talent. Dit talent zorgt er voor dat je van nature iets goed doet of iets goed kunt. Dit doe je met overtuiging en met **passie**.

Dit talent maakt zozeer deel uit van jezelf, dat je het niet als bijzonder ervaart. Je bent geneigd om te denken dat wat jou van nature goed afgaat, iedereen gemakkelijk afgaat. '**Dat kan toch iedereen**' is een vaak gehoorde uitspraak die echter niet klopt.

De talenten die je hebt zijn blijvend. Het is belangrijk om ze te onderkennen zodat je ze kunt inzetten, benutten en laten groeien. Hierdoor geef je jezelf plezier en voldoening. Ook neem je de regie over je eigen leven, ben je **authentiek** en is er balans in je leven.

In evaluatiegesprekken op je werk, bij sollicitatiegesprekken en in netwerkgesprekken kun je de ander duidelijk maken wat je bekwaamheden zijn. Wanneer je '**wapenfeiten**' kunt benoemen waaruit blijkt wat je talenten zijn, heeft je gespreksgenoot concreet voor ogen waar je goed in bent en waarmee je je onderscheidt van anderen. Dit heeft niets met opschepperij te maken maar met feitelijkheden weergeven. Het vergroot de kans aanzienlijk dat je werk doet dat bij je past.

Wanneer je werk doet dat aansluit bij je talent, dan houd je van je werk en doe je dat met passie.

- Je werk gaat je **supergemakkelijk** af, alsof het geen enkele moeite kost.
- Je wordt goed in je vak en hoe meer je je talent aanscherpt hoe meer je uitblinkt.
- Bovendien vliegt de tijd wanneer je bezig bent.
- Je werk levert energie op of je bent snel hersteld wanneer je toch vermoeid raakt.

Wanneer je werk doet dat niet aansluit bij je talent kan dat komen omdat:

- Je in de loop van je leven ongemerkt van je talent bent 'afgedreven'.
- Je talent nog **verborgen** is.
- Je werk hebt dat een beroep doet op andere kundigheden.
- Je te bescheiden bent om te erkennen dat je talenten hebt. Je voelt je een opschepper wanneer je zegt dat je van nature iets goed kunt. Je **innerlijke criticus** staat je in de weg.

In zo'n situatie moet je je vaak forceren om tot goede prestaties te komen. Dit kost veel inspanning. Wanneer zo'n periode te lang duurt, kun je last krijgen van:

- Slecht slapen en piekeren.
- Lichamelijke klachten, ongemakken en domme ongelukjes.
- Je hebt nergens zin in, alles kost veel energie.
- Je kijkt meer tv dan je lief is.
- Je neemt minder deel aan sociale contacten, sport of andere ontspannende bezigheden.
- Je eet of drinkt meer dan goed voor je is.
- Burn-out ligt op de loer.

TIPS om zicht op je talenten te krijgen: Vraag eens aan een goede vriend(in), kennis of collega:

- Wat vind jij dat ik goed kan, wat waardeer jij in mij?
- Zijn er **gebeurtenissen** geweest waarin ik een duidelijke rol speelde?
- Wat zie jij als mijn talent of gave?

Ook kun je jezelf afvragen:

- Welke activiteit je het liefst verricht. Dingen die je graag doet wijzen vaak op talent.
- Wanneer je de meeste voldoening voelt. Wat doe je dan precies? In die activiteit zit vaak de kern van je talent.
- Waar je trots op bent. Wat was jouw specifieke bijdrage?

- Wanneer je met geestdrift praat over je prestaties. Wanneer krijg je **lichtjes in je ogen?** Op welk talent wordt dan een beroep gedaan?

TIPS om in je werk je talent te ontwikkelen:

- Stel vast op welke prestaties je trots bent en kijk hoe je die taken uit kunt breiden.
- Welke werkzaamheden en uitdagingen zou je daarnaast nog op je kunnen nemen?
- Met welke andere mensen kun je -gelet op je sterktes- goed samenwerken en hoe kunnen jullie elkaar **inspireren?**
- Welke nieuwe kennis en vaardigheid leer je het snelst aan? Kijk of je dit kunt uitbreiden.

Het kan onwennig zijn om op deze manier naar jezelf te kijken. Je hebt misschien het gevoel dat je een opgeklapte successtory aan het verzinnen bent maar niets is minder waar. Wanneer je jezelf te bescheiden opstelt en ontkent dat je dingen nu eenmaal goed kunt, **doe je jezelf tekort**. Je belemmert jezelf om datgene te doen waar je goed in bent, wat je van nature goed afdaat en wat je het leukst vindt.

© 2008 Mariëlle Hendriks

Met vriendelijke groet,

Mariëlle Hendriks
www.FollowYourMind.nl

Ken je anderen die geïnteresseerd zijn in dit artikel?

Stuur het dan door. Dank je wel.

Afmelden

Wanneer je mijn nieuwsbrief niet op prijs stelt klik [hier](#) om je af te melden.