

Werkboek Persoonlijk Ontwikkeltraject tijdens de Reis

Inleiding

Tijdens deze reis werk je stap voor stap aan jouw persoonlijke groei. Elke dag staat in het teken van een ander aspect van zelfontwikkeling. Door theorie, voorbeelden en praktische opdrachten ontdek je wie je bent, wat je wilt, en hoe je dat kunt bereiken.

Elke stap bevat:

- Een duidelijke uitleg van de theorie (in een kader)
- Een concreet voorbeeld
- Een opdracht met gerichte acties

Aan het einde maak je een persoonlijk actieplan voor na de reis.

Stap 1: Inzicht in eigen handelen en bewustwording

Theorie: Gedachten, gedrag en ademhaling

RET-model van Albert Ellis stelt dat het niet de gebeurtenis zelf is die ons emotioneel raakt, maar de manier waarop we die gebeurtenis interpreteren. Irrationele gedachten zoals “ik ben niet goed genoeg” zorgen voor negatieve emoties en ineffectief gedrag. Door deze gedachten te onderzoeken en te vervangen door realistischere gedachten, krijg je regie over je reacties.

Reflectiecirkel van Korthagen is een praktische methode om te leren van ervaring:

1. Terugblikken op de gebeurtenis
2. Bewust worden van gevoel en gedachten
3. Inzicht krijgen in wat dit betekent
4. Alternatieven bedenken
5. Nieuwe aanpak uitproberen

Box-breathing (vierkante ademhaling)

Box-breathing is een eenvoudige, krachtige ademhalingstechniek om stress te verminderen en focus te verhogen. Het werkt als volgt:

1. Adem in voor 4 seconden
2. Houd de adem vast voor 4 seconden
3. Adem uit in 4 seconden
4. Wacht weer 4 seconden Herhaal dit 4 keer.

Waarom is dit waardevol? Ademhaling is de enige lichaamsfunctie die zowel autonoom als bewust gestuurd wordt. Door bewust adem te halen activeer je je parasympathische zenuwstelsel, wat zorgt voor ontspanning, helderheid en verbinding met het hier en nu.

Voorbeeld:

Jasper zit aan tafel tijdens een teamvergadering. Zijn collega maakt een scherpe opmerking over een fout die hij maakte in een rapport. Hij voelt zich direct aangevallen. Zijn eerste gedachte: “Ik faal. Ik hoor hier niet.” Hij verstijft en zegt niets meer. ’s Avonds voelt hij zich uitgeput en twijfelt hij aan zichzelf.

De volgende dag loopt Jasper een stukje in stilte en doet hij de box-breathing oefening. Daarna pakt hij zijn dagboek en schrijft op wat er gebeurde. Hij realiseert zich: “Ik dacht dat ik waardeloos was, maar eigenlijk was ik gewoon verrast.” Hij besluit de collega morgen op een rustige manier feedback te vragen. Het voelt als een bevrijding.

Opdracht: Bedenk een situatie waarin je eigenlijk anders zou willen hebben gereageerd. Gebruik het reflectiemodel om te kijken waar je reactie vandaan kwam en wat je de volgende keer anders zou kunnen doen.

1. Vul dit reflectiemodel in:

- Gebeurtenis:
- Gedachte:
- Gevoel:
- Gedrag:
- Alternatief:

2. Doe 2 minuten box-breathing. Reflecteer: wat merk je in je lijf?

3. Bespreek je ervaring met een reisgenoot.

OPMERKINGEN.....

Stap 2: Ontdekken van jouw waarden en motivatie

Theorie: Waarden, richting en zingeving

ACT (Acceptance & Commitment Training) leert ons dat waarden geen doelen zijn, maar richtlijnen voor gedrag. Ze geven richting aan ons leven en bieden een innerlijk kompas. Als je leeft in lijn met je waarden, ervaar je vaak voldoening en rust. Als je keuzes maakt die tegen je waarden ingaan, kun je onrust, stress of zelfs burn-out ervaren.

Simon Sinek's Golden Circle:

- **Why** – Waarom doe jij wat je doet? (je missie)
- **How** – Hoe leef jij dat uit? (jouw stijl/aanpak)
- **What** – Wat doe je concreet? (activiteiten, gedrag)

Als je begint vanuit je *waarom*, trek je richting en motivatie aan van binnenuit.

Voorbeeld:

Marieke heeft als kernwaarde 'verbinding'. In haar drukke baan als manager besteedt ze nauwelijks tijd aan haar gezin. Ze voelt zich onrustig, vermoeid en leeg. Tijdens de reis beseft ze: "Ik leef niet volgens wat echt belangrijk voor me is." Ze besluit haar werkdagen te verkorten en weer elke avond met haar kinderen te eten. Haar energie keert terug.

Tim daarentegen leeft vooral naar verwachtingen van anderen. Hij weet niet goed wat zijn waarden zijn. Hij voelt zich vaak stuurloos en verliest snel motivatie. Tijdens het waardenonderzoek ontdekt hij dat creativiteit en vrijheid belangrijk voor hem zijn. Dit geeft hem hernieuwde richting.

Aandachtoefening: In het nu zijn

1. Ga 5 minuten wandelen in stilte.
2. Gebruik je zintuigen: wat zie je, hoor je, voel je, ruik je?
3. Elke keer dat je afdwaalt, breng je je aandacht liefdevol terug naar het moment.
4. Schrijf na afloop op: "Wat heb ik vandaag bewust waargenomen?"

Kies uit onderstaande lijst je vijf belangrijkste waarden. Kies vanuit je hart, niet vanuit wat 'zou moeten'.

Waardenlijst

Authenticiteit	Avontuur	Betrouwbaarheid	Creativiteit
Discipline	Dienstbaarheid	Duidelijkheid	Dankbaarheid
Eerlijkheid	Familie	Flexibiliteit	Geduld
Gelijkwaardigheid	Gezondheid	Humor	Integriteit
Inspiratie	Innerlijke rust	Liefde	Loyaliteit
Moed	Nieuwsgierigheid	Nuchterheid	Openheid
Ontwikkeling	Ondernemerschap	Plezier	Rechtvaardigheid
Respect	Samenwerking	Spiritualiteit	Stabiliteit
Structuur	Toewijding	Vertrouwen	Vergeving
Vriendelijkheid	Vrijheid	Vrede	Verbinding
Veiligheid	Verantwoordelijkheid	Wijsheid	Zorgzaamheid

Opdracht:

1. Kies uit een waardenlijst jouw 5 belangrijkste waarden.
 2. Voor elke waarde:
 - Waarom is dit belangrijk voor mij?
 - Leef ik hiernaar? Geef een voorbeeld.
 - Wanneer voel ik me vervuld of juist onrustig?
 3. Schrijf jouw Golden Circle:
 - Mijn Waarom:
 - Mijn Hoe:
 - Mijn Wat:
 4. Doe de aandachtsoefening.
 5. Bespreek jouw waarden en inzichten met iemand uit de groep.
-

Stap 3: Dromen ontvangen en richting ontdekken

Aandachtoefening: Stille tijd met God

1. Zoek een rustige plek. Leg je pen en notitieboek klaar.
2. Sluit je ogen. Adem diep in en uit (eventueel box-breathing).
3. Bid: “Heilige Geest, laat mij dromen zien die U voor mij hebt.”
4. Lees bijv.:
 - Jeremia 29:11 – “Ik weet welke plannen Ik voor je heb.”
 - Psalm 37:4 – “Verheug je in de HEER, dan zal Hij je geven wat je hart verlangt.”
 - Efeziërs 2:10 – “Wij zijn Gods maaksel, geschapen voor goede daden.”
5. Schrijf zonder oordeel op wat er in je hart opkomt.

Visioen tot richting

1. Beschrijf je droom in detail. Wat zie je, hoor je, voel je?
2. Wat betekent deze droom voor de wereld om je heen?
3. Wat zegt deze droom over wie jij bent?
4. Wat vraagt deze droom van jou om te groeien?

Theorie: Het GROW-model

Het GROW-model is een krachtig coachingsmodel dat helpt om je dromen te structureren naar realistische actie. Het staat voor:

- **G – Goal (Doel):** Wat wil je bereiken? Beschrijf je droom concreet.
- **R – Reality (Realiteit):** Waar sta je nu ten opzichte van dit doel?
- **O – Options (Opties):** Welke mogelijkheden heb je om dichterbij je doel te komen?
- **W – Will (Wilskracht):** Wat ga je daadwerkelijk doen en wanneer?

Voorbeeld:

- **G:** Ik wil een christelijke coachpraktijk starten.
- **R:** Ik coach nu af en toe mensen informeel, heb nog geen opleiding of klanten.
- **O:** Ik kan een opleiding starten, een website bouwen, mensen gratis begeleiden voor ervaring.
- **W:** Ik schrijf me deze maand in voor een opleiding en maak een eenvoudige webpagina.

Opdracht:

1. Doe de stille tijd met God.
 2. Beschrijf je droom in een verhaal of tekening.
 3. Beantwoord de vier vragen hierboven.
 4. Bespreek met een reisgenoot wat je hebt ontdekt.
-

Stap 4: Zelfinzicht – krachten, valkuilen en speelse reflectie

Theorie: Jezelf begrijpen = bewuster keuzes maken

SWOT-analyse:

- S: Sterktes
- W: Zwaktes
- O: Kansen
- T: Bedreigingen

Kernkwadrant van Ofman laat zien hoe je kwaliteiten kunnen doorschieten in valkuilen.

Goede feedback geven en ontvangen:

- Wees concreet (gedrag, geen karakter)
- Gebruik de ik-vorm: “Ik merkte...”
- Benoem effect: “Het gevolg was...”

Strengths	Weaknesses
• Ik heb altijd creatieve ideeën. • Ik werk het beste onder tijdsdruk. • Multitasken is geen probleem voor mij. • Ik ken Photoshop op mijn duimpje. • Ik spreek drie talen: Nederlands, Engels en Frans.	• Routinewerk maakt mij minder productief. • Cijfers en ik zijn geen vrienden. • Ik weet (nog) niet hoe AutoCAD werkt. • Ik vind het eng om aan het woord te zijn tijdens vergaderingen.
Opportunities	Threats
• In de VS zijn er meer creatieve banen. • Een AutoCAD-cursus volgen. • Met een werkcoach aan mijn sociale skills werken. • Training volgen voor planmatig werken.	• Er is weinig vraag naar mijn beroep. • Bezuinigingen in kunst en cultuur in Nederland. • Door een situatie in mijn privéleven voel ik me minder energiek.

Invulmodel SWOT:

STERKTES:	ZWAKTES:
-----	-----
KANSEN:	BEDREIGINGEN:
-----	-----

Grappige reflectie-oefeningen:

1. Geef elkaar een cartoonnaam die past bij jullie valkuil.
2. Schrijf samen een mini-toneelstukje waarin je elkaars valkuilen uitvergroot.
3. Speel een quiz: "Welk dier ben jij als je stress hebt?"
4. Reflecteer daarna: wat herken je, waar moest je om lachen?

Opdracht:

1. Vul jouw SWOT-analyse in m.b.t. jouw droom.
 2. Vul 1 kernkwadrant in.
 3. Kies 1 grappige feedbackopdracht en voer die uit.
 4. Bespreek je inzichten.
-

Stap 5: Van droom naar doen – met aandacht en ontspanning

Theorie: Kleine stappen in ontspanning

Aandacht & ontspanning helpen om vol te houden. Het kalmeert je zenuwstelsel, vermindert stress en vergroot je helderheid en aanwezigheid.

Tiny Habits (B.J. Fogg): koppel klein gewenst gedrag aan bestaande routines voor blijvende verandering.

Gezinsopstelling

Ons gedrag is vaak gevormd in het gezin waarin we zijn opgegroeid. Door stil te staan bij jouw plek in het gezin, ontdek je patronen die je keuzes sturen.

Opdracht ontspanning:

1. Doe 2 minuten ademhalingsoefening (box-breathing).
2. Maak een wandeling van 10 minuten zonder afleiding. Voel elke stap.
3. Drink daarna bewust een kop thee of water. Focus op temperatuur, geur, smaak.
4. Reflecteer: “Wat merk ik op in mijn lichaam?”

Opdracht gezinsopstelling:

1. Teken jouw gezin van herkomst (jij, ouders, broers/zussen).
2. Benoem je rol (helper, mediator, rebel, onzichtbare, etc.).
3. Wat neem je daarvan mee in je huidige gedrag?
4. Wat helpt je nog? Wat belemmert je? Wat wil je loslaten?

Opdracht tiny habits:

1. Kies 1 klein gedrag dat je wilt inbouwen.
 2. Koppel het aan een bestaand ritueel.
 3. Herhaal dit 7 dagen.
 4. Noteer je ervaringen in 1 zin per dag.
-

Eindopdracht: Mijn Persoonlijk Actieplan

Schrijf jouw plan in stappen:

1. **Mijn doel:** Wat wil ik concreet bereiken in de komende 3 maanden?
2. **Mijn obstakels:** Wat houdt mij nu nog tegen?
3. **Mijn krachten:** Wat zijn mijn sterktes, vaardigheden en hulpbronnen?
4. **Wat mis ik nog?** Welke hulpbronnen, mensen of kennis heb ik nog nodig?
5. **Mijn eerste 3 concrete stappen** (binnen 2 weken na de reis):
 - Stap 1:
 - Stap 2:
 - Stap 3:
6. **Evaluatie:** Hoe en wanneer kijk ik terug op mijn voortgang? Dagboek, gesprek, gebed?
7. **Supportteam:** Wie informeert mij en moedigt mij aan?

Maak jouw plan visueel (tijdlijn, collage, mindmap) en bespreek dit met iemand van de reis.

Bewaar dit werkboek als jouw persoonlijke kompas voor de toekomst.