



ZELF.ONT.PLOOI.ING. OP EIGEN HOUTJE JE EIGEN VAARDIGHEDEN VERDER ONTWIKKELEN, DOOR O.A. FEEDBACK TE ZOEKEN EN TE GEBRUIKEN EN DOELEN TE STELLEN VOOR JEZELF.

'ZELFONTPLOOIING' BETEKENT DAT JE INZICHT HEBT IN HOE JE ZELF FUNCTIONEERT EN DAT JE JE KENNIS EN TALENTEN TEN VOLLE WIL ONTWIKKELEN. JE WIL JOUW STERKE KANTEN UITBOUWEN EN TELKENS NIEUWE DINGEN BIJLEREN. DAT HOUDT ONDER ANDERE IN DAT JE OPENSTAAT VOOR FEEDBACK, ZODAT JE OP BASIS VAN DIE FEEDBACK JE GEDRAG EN PRESTATIES KAN VERBETEREN. VERSCHILLENDE ONDERZOEKERS HEBBEN DIT WETENSCHAPPELIJK ONDERZOCHT EN ZIJN HET EROVER EENS DAT HET UITBOUWEN VAN JE EIGEN STERKTES EN TALENTEN EEN BELANGRIJK ONDERDEEL IS VAN JE PERSOONLIJK GELUK.

EFFECTEN

ALS JE JE KENNIS EN VAARDIGHEDEN VERSTERKT, ZAL DAT UITERAARD EEN POSITIEVE IMPACT HEBBEN OP JE PRESTATIES OP JE WERK EN OP JE CARRIÈRE. MAAR DAARNAAST HEEFT HET NOG TAL VAN ANDERE VOORDELEN OM JEZELF CONTINU TE WILLEN VERBETEREN. UIT ONDERZOEK BLIJKT IMMERS DAT MENSEN DIE ACTIEF AAN ZICHZELF WERKEN OVER HET ALGEMEEN EEN POSITIEVER ZELFBEELD EN EEN HOGER ZELFVERTROUWEN HEBBEN, MEER ZINVOLHEID EN BETEKENIS VINDEN IN HUN DAGDAGELIJKSE LEVEN, EN MEER EN BETERE SOCIALE CONTACTEN KUNNEN ONDERHOUDEN.

EEN VAN DE REDENEN DAARVOOR IS DAT MENSEN DIE ZICHZELF ONTWIKKELEN, BEWUST EN ACTIEF BEZIG ZIJN MET HET NASTREVEN VAN BEPAALDE DOELSTELLINGEN. ZO'N DOELEN DIE JE JEZELF STELT ZIJN ERG POSITIEF VOOR JE GELUKSGEVOELENS, AANGEZIEN ZE STRUCTUUR, ZINVOLHEID EN BETEKENIS GEVEN AAN JE DAGDAGELIJKSE ACTIVITEITEN. ALLES WAT JE DOET WORDT DAN PLOTS NAMELIJK ONDERDEEL VAN EEN GROTER DOEL WAAR JE NAARTOE STREEFT.

MECHANISMEN

"YES, WE CAN!" SELF-EFFICACY: EENS JE EEN DOEL SUCCESVOL HEBT BEREIKT, ZAL DIT JE ZELFVERTROUWEN EEN BOOST GEVEN: DOOR HET SUCCESVOL BEREIKEN VAN EEN DOEL ZAL JE MEER BEGINNEN GELOVEN IN JEZELF EN JE EIGEN KUNNEN. JE ZAL BIJVOORBEELD MEER VERTROUWEN KRIJGEN IN JE VERMOGEN OM SUCCESSEN TE KUNNEN BEREIKEN. DAT ZORGT ERVOOR DAT JE MEER ZELFVERTROUWEN KRIJGT, WAARDOOR JE NOG MEER NIEUWE EN UITDAGENDE DOELEN ZAL STELLEN, EN BIJGEVOLG OOK NIEUWE UITDAGINGEN EN KANSEN ZAL AANGRIJPEN. WANNEER JE MEER KANSEN AANGRIJPT IS DE KANS GROTER DAT JE OOK MEER

SUCCESSEN BEHAALT, WAARNA DE CIRKEL OPNIEUW BEGINT. DEZE POSITIEVE SPIRAAL BLIJFT ZICHZELF DUS VERSTERKEN.

CONTROLE: WANNEER JE ZELF JE DOELEN KAN BEPALEN EN NASTREVEN, KRIJG JE HET GEVOEL DAT JE JE ONTWIKKELING IN EIGEN HANDEN NEEMT. JE ZIT DUS ZÉLF AAN HET STUUR VAN JE (PROFESSIONELE) LEVEN. WANNEER MENSEN VRIJE KEUZE EN CONTROLE KRIJGEN OM ZELF HUN DOELEN TE KIEZEN, KUNNEN ZE ZICH TOELEGGEN OP ZAKEN DIE ZE PERSOONLIJK INTERESSANT EN BOEIEND VINDEN. DIT ZAL DAN OOK HUN JOBTEVREDENHEID VERHOGEN. DAT ZORGT ER DAN WEER VOOR DAT JE MET MEER ZELFVERTROUWEN DOOR HET LEVEN STAPT, WAT DAN NATUURLIJK OOK WEER EEN POSITIEVE IMPACT HEEFT OP JE PROFESSIONELE, SOCIALE EN JE PRIVÉLEVEN.

BEWUSTWORDING: DOOR BEWUST TE WERKEN AAN JE ONTWIKKELING, WORD JE JE OOK BEWUST VAN JE EIGEN STERKTES EN ZWAKTES. VOORALEER JE EEN DOEL KAN STELLEN, MOET JE ECHTER EERST GOED WETEN WAT JE AL KAN, WAT JE NOG NIET (ZO GOED) KAN, EN WAT JE EIGENLIJK WIL KUNNEN. OM SUCCESVOL JEZELF TE KUNNEN ONTWIKKELEN IS HET DAAROM OOK BELANGRIJK OM GOED TE WETEN WELKE DOELEN JIJ BELANGRIJK VINDT.

ZELFKENNIS EN PERSOON-OMGEVING FIT: NAAST HET STELLEN VAN DOELEN IS HET DAAROM OOK ERG BELANGRIJK OM VOLDOENDE ZELFKENNIS TE HEBBEN. WELKE ZIJN JOUW BASISBEHOEFTE? WELKE UITDAGINGEN KAN JE AAN, WELKE NIET? PAST JOUW HUIDIGE WERKOMGEVING BIJ JOUW PERSOONLIJKHEID, EN BIEDT DIE OMGEVING JE OOK DE KANS OM JEZELF VERDER TE ONTWIKKELEN?

DE SLEUTEL TOT DUURZAAM GELUK IS VOLGENS VELEN HET LEVEN VAN EEN *AUTHENTIEK* LEVEN WAARIN JE JE STERKTES EN TALENTEN VOLLEDIG REALISEERT. MENSEN DIE BEZIG ZIJN MET ZELFONTPLOOIING HEBBEN DAAROM OVER HET ALGEMEEN EEN REALISTISCHER BEELD VAN ZICHZELF. ZIJ WETEN ZEER GOED WAT ZE (NIET) WILLEN, WAT ERVOOR ZORGT DAT ZIJ STEVIGER IN HUN SCHOENEN STAAN IN HET DAGELIJKSE LEVEN.