

HILDE BACKUS

Op weg naar
**PLEZIER
IN JE WERK**

Ontdek je talent met

wandel
Het Coach Bureau

Forte

INHOUD

Hoofdstuk 1	De kracht van de natuur	4
Hoofdstuk 2	Wat geeft plezier? Waar krijg je energie van?	5
Hoofdstuk 3	Blik op de toekomst	10
Hoofdstuk 4	Constateren, niet problematiseren	16
Hoofdstuk 5	Ontdek je talent en zet het optimaal in	19
Hoofdstuk 6	Verbreed je wereld	28
Hoofdstuk 7	Doen zal je goed doen	29
Hoofdstuk 8	Tot slot: Alleen op weg	33
	Websites	35
	Over de auteur	36

Dit is het werkboek bij het papieren boek 'Op weg naar plezier in je werk'. Als je het nog niet hebt kun je het hier bestellen.
www.forteuitgevers.nl

Een uitgave van
Forte Uitgevers BV
Postbus 684
3740 AP Baarn

Ontwerp en opmaak binnenwerk: ANIMA MIA, Rotterdam
© 2012 Hilde Backus, Utrecht
© 2012 Forte Uitgevers BV, Baarn

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor meer informatie over de boeken van Forte Uitgevers: www.forteuitgevers.nl
Voor meer informatie over het wandelcoachbureau: www.coachbureau.nl

➡ Stap 4

Formuleer je eerste stappen.

Wandelopdracht. Alles op een rij en concrete stappen maken (blz. 49)

Laat aan het einde van dit hoofdstuk alles nog eens goed op je inwerken. Hoe ga je het doen? Welke acties ga je nemen? Lees de opdracht, pak de uitwerking van de energiemeter erbij. Doe de basiswandeling en geniet van de natuur. Ga ergens op een bank of boom zitten en beantwoord de vragen.

- ➡ 1 _____
 2 _____
 3 _____

➡ Waar zit je in het flow-schema? _____

➡ Hoe vergroot of verminder je de uitdaging? Hoe kun je een vaardigheid verder ontwikkelen? Wat stoot je af?

➡ Wat doe je om de match met je organisatie in de komende week te vergroten?

Foto's uit de natuur (blz. 43)

Nog een opdracht (blz. 51)

Top 3 van acties, met gepland tijdstip van uitvoering van je acties :

➡ _____
 ➡ _____
 ➡ _____

Wandelopdracht: De bomen-schaalvraag (blz. 68)

Lees de bomen-schaalvraag.
Volg het stappenplan en beantwoord de vragen.

➡ 1 Je huidige cijfer _____

Wat heb je al, of is er al? _____

➡ 2 Zet een stap naar voren en beschrijf wat je ontdekt met de bijhorende vragen.

➡ 3 Wat is er voor nodig om een cijfer hoger te komen?

➡ 4 Hoe is het leven op een 10?

Zoek een plek op en schrijf je antwoorden op. Misschien heeft je vertrouweling(e) het voor je opgeschreven. Dan kun je gelijk door naar de laatste stap van deze oefening.

➡ 5 Bespreek je wensen, en de uitkomst met een vertrouwd iemand die optimistisch en ondersteunend is. Wat ontdek je aan de hand van de suggesties?

Vorbereidende thuisopdracht: Vraag anderen naar jouw talenten.

De uitwerking van deze opdracht heb je nodig voor de suggesties in hoofdstuk 5 'Ontdek je talent en zet het optimaal in'.

Lees de bedoeling van deze thuisopdracht en kies mensen die het beste passen bij deze opdracht.

Stuur ze een email met het verzoek de volgende vragen over jou te beantwoorden:

- ➡ Wat zijn volgens jou mijn belangrijkste drie talenten? Welke concrete voorbeelden heb je en welk gedrag zag je bij me, waaruit blijkt dat ik die talenten heb?
- ➡ Wat heb ik nodig om het best uit de verf te komen in mijn werk? Wanneer werk ik met plezier en lever ik de beste prestaties?
- ➡ Welk werk of welke werkzaamheden passen volgens jou het beste bij mij? Wat zie je me met plezier doen?
- ➡ Waar word ik gelukkig van in werk en leven, denk je?
- ➡ Wat is mijn grootste belemmering om mijn talenten vorm te geven in het leukste werk?
- ➡ Wat is hiervoor, volgens jou, de beste oplossing?

Met één van de mensen die de vragen uit de Talenten360°scan beantwoorden, maak je binnenkort een wandeling om er uitgebreider over te praten.

Dagelijkse oefensuggestie: Neem elke avond de dag nog eens door. Wat heb je allemaal meegemaakt en gedaan? Kijk eens waarmee je (een heel klein beetje) tevreden kunt zijn. Of waar het je (een heel klein beetje) is gelukt om de innerlijke criticus om te draaien naar een kijk met (iets meer) zelfcompassie. Geef het aan in het volgende schema.

➡ Maandag

- 1
- 2
- 3

➡ Dinsdag

- 1
- 2
- 3

➡ Woensdag

- 1
- 2
- 3

➡ Donderdag

- 1
- 2
- 3

➡ Vrijdag

- 1
- 2
- 3

➡ Zaterdag

- 1
- 2
- 3

➡ Zondag

- 1
- 2
- 3

HOOFDSTUK 5 ONTDEK JE TALENT EN ZET HET OPTIMAAL IN

Wandeloefening: Ontdek je talenten (blz. 102)

In hoofdstuk 2 ging je op zoek naar je **flow**-momenten. Die oefening is nu het uitgangspunt. Neem de uitwerking ervan mee op je wandeling.

➡ Kijk eerst naar de lijst met flow-momenten en hoogtepunten uit je leven. Laat je inspireren door de vragen.

Associatie met de natuur _____

Nauwkeurige observatie _____

Vertaalslag _____

Neem je tijd en geniet van je talenten. Laat wat je nu hebt opgeschreven even goed op je inwerken. Komen je talenten al wat duidelijker naar voren?

Thuisoefening: Meet je talenten met de Energiemeter (blz. 107)

Lees de beschrijving in het boek en vorm met de beschreven stappen je talentenzinnen met behulp van de Energiemeter. Laat je inspireren door de voorbeelden op blz. 108.

Je talentenzinnen

1 _____

2 _____

3 _____

Wat zijn je eerste conclusies op basis van je talentenzinnen? (blz. 108)







Bijvoorbeeld over het soort werk dat je wilt doen? En als je je talentenzinnen naast je huidige werk legt, wat ontdek je dan? Zit je in de juiste functie? Zijn er aanpassingen wenselijk? Of is het misschien toch beter om voor jezelf beginnen? Misschien wordt het een en ander duidelijk.

In de volgende hoofdstukken 6 en 7 kun je zien welke acties je kunt ondernemen. Maar ga eerst nog wandelen met een bekende en neem met hem of haar de Talenten360°scan door. Deze informatie is zeer de moeite waard en kan je energie geven.

Wandelopdracht: De Talenten360°scan (blz.109)

Thuis doen: Vul het Talentenschema in.

Vragen:

-  1 Wat zijn volgens jou mijn belangrijkste drie talenten? Welke concrete voorbeelden heb je en welk gedrag zag je bij me, waaruit blijkt dat ik die talenten heb?
-  2 Wat heb ik nodig om het best uit de verf te komen in mijn werk? Wanneer werk ik met plezier en lever ik de beste prestaties?
-  3 Welk werk of welke werkzaamheden passen volgens jou het beste bij mij? Wat zie je me met plezier doen?
-  4 Waar word ik gelukkig van in werk en leven, denk je?
-  5 Wat is mijn grootste belemmering om mijn talenten vorm te geven in het leukste werk?
-  6 Wat is hiervoor, volgens jou, de beste oplossing?

Antwoorden:

 van: _____

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

➡ van: _____

- 1 _____
- _____
- 2 _____
- _____
- 3 _____
- _____
- 4 _____
- _____
- 5 _____
- _____
- 6 _____
- _____

➡ van: _____

- 1 _____
- _____
- 2 _____
- _____
- 3 _____
- _____
- 4 _____
- _____
- 5 _____
- _____
- 6 _____
- _____

➡ van: _____

- 1 _____
- _____
- 2 _____
- _____
- 3 _____
- _____
- 4 _____
- _____
- 5 _____
- _____
- 6 _____
- _____

➡ van: _____

- 1 _____
- _____
- 2 _____
- _____
- 3 _____
- _____
- 4 _____
- _____
- 5 _____
- _____
- 6 _____
- _____

Heb je je talenten ontdekt? En ken je de omstandigheden waarin jouw talenten tot zijn recht komen? Deze kennis is goud waard. Dit is je basis!

Thuisopdracht: onderzoek hoe je je talenten inzet (blz. 112)

 1 **Inzet in je huidige functie**

 2 **Uitbreiden in je huidige functie**

 3 **Nieuwe vaardigheden**

Hoe ga je om met je zwakten? (blz. 114) Maak gebruik van de suggesties.

Wat ga jij doen?











HOOFDSTUK 6

VERBREED JE WERELD

Wandeloefening: Maak je persoonlijke pitch (blz. 124)

Lees de uitgebreide toelichting, vragen en suggesties en vorm de basistekst aan de hand van de ingrediënten.

➡ _____

➡ _____

➡ _____

Vervolgoefening: Van pitch naar marketingboodschap (blz. 126)

Schrijf je pitch om naar je persoonlijke marketingboodschap aan de hand van de beschrijving. _____

Opdracht: Stap de wereld in (blz. 137)

Je vijf interessante gesprekspartners.

1	_____	4	_____
2	_____	5	_____
3	_____		

HOOFDSTUK 7

DOEN ZAL JE GOED DOEN

Wandeloefening: Oefen een gesprek dat je gaat voeren met je leidinggevende aan de hand van de uitleg op blz. 145.

Oefen het gesprek terwijl je lekker buiten bent. Nodig een goede vriend of vriendin of kennis uit om met je te gaan wandelen. Met hem of haar oefen je een gesprek. Dit zal je zeker helpen om straks rustig en vastberaden je zegje te doen.

Vorbereidingsoefening: Het sollicitatiegesprek (blz. 150)

Bereid je voor in 8 stappen.

➡ 1 Wat wil jij?

➡ 2 Vragen over de functie

➡ 3 De organisatie

➡ 4 Met wie heb je van doen?

➡ 5 Wat moet je in huis hebben?

➡ 6 Dit vragen ze altijd

➡ 7 Houding

➡ 8 Houd na het gesprek contact

Thuisopdracht: Word een LinkedIn Professional (blz. 154)

Kruip achter je laptop en pas je profiel aan, of – als je hem nog niet had – maak er een aan. Lees de suggesties voor het ideale profiel en maak hem.

Een eigen bedrijf (blz. 156)

Lees de starttips voor een eigen bedrijf en maak je aantekeningen.

Focus

Doe-plan

Durf

Netwerk erop los

Marketing

Uitbesteden

Ondernemershulp

Sparringpartners, inspiratie en ontspanning _____

Netwerken met internet _____

HOOFDSTUK 8

TOT SLOT: ALLEEN OP WEG

Lees de suggesties en tips op blz. 164 en maak je aantekeningen.

Zorg dat je er niet alleen voorstaat

Ontmoet nieuwe mensen

Blijf actief en houd vol

Begrens je wereld

Blijf wandelen

Blijf leren

Verwen jezelf

Geef

Ik wens je veel succes op weg naar plezier in je werk!

Heb je belangstelling om het wandelcoachprogramma zelf te volgen met begeleiding van een van onze gespecialiseerde wandelcoaches, kijk dan eens op www.coachbureau.nl

Je bent van harte welkom.

Hilde Backus

WEBSITES

Om klanten te vinden via internet

www.getclientsnow.nl
www.ernohannink.nl
www.infomarketeers.nl

Effectief netwerken voor ondernemers

www.vendicum.nl
www.dmmcommunication.nl
www.ondernemersnetwerken.nl

Succesvol netwerken en solliciteren

www.academycoaching.nl
www.aaltjevincent.nl
www.intercom.nl
www.intermediair.nl
www.vkbanen.nl
www.sheconsult.nl

Starten van je bedrijf

www.roderups.nl
www.calimeromarketing.nl
www.yib.nl
www.startbedrijf.nl
www.ovo-coach.nl
www.syntens.nl
www.zzp-nederland.nl
www.lancelots.nl

Opleidingen/persoonlijke ontwikkeling

www.zijnsorientatie.nl
www.innersteps.com
www.strapa.nl
www.schoolvoortraining.nl
www.schoolvoorcoaching.nl
www.boertiengroep.nl
www.roosvonk.nl
www.self-compassion.org
www.m-cc.nl

OVER DE AUTEUR

Hilde Backus is psycholoog en wandelloopbaancoach. Zij coachte de afgelopen jaren meer dan vijfhonderd professionals en managers naar helderheid in de unieke combinatie van persoonlijke talenten en wensen. Het resultaat vormt een precies passende concrete functie, functierichting of rol, zodat mensen met plezier hun talenten inzetten en verder ontwikkelen.

Na haar studie psychologie aan de Universiteit van Utrecht volgde Hilde de driejarige Zijnstraining bij de School voor Zijnsoriëntatie. Zij gaf ruim 10 jaar leiding aan projecten en teams. Bij Boertien Training werd zij opgeleid tot trainer en coach, waar zij een aantal jaren werkte als communicatietrainer en coach. In 2004 startte zij Het Coach Bureau. Voorts volgde zij de opleiding tot Resultaatgerichte Coach bij De Wandelende Coach Anneke Walraven, de opleiding Oplossingsgerichte Coach bij het Solutions Centre en de opleiding Provocatief Coachen van Anneke Dekkers en Karin de Galan. Ook volgde ze verschillende trainingen en masterclasses waaronder oplossingsgerichte loopbaancoaching bij Coert Visser en Gwenda Schlundt Bodien en 'Motivatie en Inspiratie' bij Roos Vonk. Bij deze opleidingen volgt Hilde intervisie en supervisie zodat haar kennis en vaardigheden up-to-date blijven. Als psycholoog is Hilde NIP-geregistreerd en bij het NOLOC staat zij geregistreerd als erkend loopbaanprofessional.

Wandelcoachprogramma's

Veel mensen komen niet uit de verf in hun werk. Gelukkig erkennen steeds meer mensen hun verlangen om hun talenten optimaal in te zetten en met succes en plezier te werken. Onze wandelcoachprogramma's bieden een heldere en succesvolle uitkomst!

Je kunt het wandelcoachprogramma van dit boek ook online volgen. In '7 wandelingen op weg naar plezier in je werk' kun je alle theorie, voorbeelden, opdrachten en oefensuggesties in geluidsdocumenten downloaden. Ga hiervoor, en voor meer informatie over dit programma naar www.zevenwandelingen.nl.

Verder ben je van harte welkom om dit wandelcoachprogramma in 4 wandelingen te lopen onder begeleiding van één van de gespecialiseerde wandelcoaches van Het Coach Bureau. Heb je belangstelling voor dit programma genaamd 'Ontdek je talent en wie je bent', kijk dan op www.coachbureau.nl/ontdek-je-talent.

Wil je meer info? Abonneer je dan op het gratis e-zine van Het Coach Bureau. Bij aanmelding ontvang je de gratis ecourse 'Kies voor geluk! In 5 stappen naar optimale inzet van je talent.' Je ontvangt wekelijks praktische en bruikbare tips, ideeën, ervaringen, inspiratie waarmee je leert hoe je je talenten kunt ontdekken en het werk kunt vinden waarmee je blij en succesvol wordt! Kijk op www.coachbureau.nl/gratis-informatie.

Hilde Backus schreef ook het e-book 'Door de Bomen het Bos weer zien'. Het is te koop via www.coachbureau.nl

Ben je coach of wandelcoach? Dit onlineprogramma is uitgebalanceerd en geworteld in theorie en praktijk. Wil je je eigen (wandel)coachprogramma ontwikkelen? Toegespitst op jouw doelgroep, jouw coachmethode en jouw persoonlijkheid? Leer hoe je je eigen unieke (wandel)coachprogramma ontwerpt. Meld je aan als je belangstelling hebt.

