

Belemmeringen

Kansen

Kwaliteiten

Belemmeringen

Belemmeringen zijn obstakels die in de weg staan bij het bereiken van jouw doelen, of die je onvoldoende stimuleren. Het remt je af en kan ervoor zorgen dat je te weinig ruimte of ondersteuning ervaart.

Zie je kansen om de situatie "om te denken"? Kun je zelf iets veranderen en kun je accepteren waar jij geen invloed op hebt? Ben je je ervan bewust wanneer je hierin een keuze hebt?

Kansen

Kansen zijn omstandigheden en middelen die je in staat stellen om verder te komen. Deze herken je beter als je weet wat je nodig hebt en open staat voor mogelijkheden. In een stimulerende omgeving leer je verantwoordelijkheid te nemen en gebruik te maken van je talenten en kwaliteiten. Je vindt ondersteuning bij anderen die jou begrijpen, inspireren, activeren of aan wie je hulp kunt vragen.

Benut jij kansen wanneer ze zich voordoen? Creëer je zelf nieuwe kansen? Durf je hulp te vragen als het nodig is?

Kwaliteiten

Kwaliteiten zijn kenmerkend voor wie jij bent en wat je kunt. Hier ligt jouw kracht. Om dit te benutten, heb je inzicht in jezelf nodig. Door bewust te worden van jouw (kern)kwaliteiten leer je steeds beter hoe, wanneer en waar je deze in kunt zetten.

Welke kwaliteiten passen bij jou?

Talenten

Uitdagingen

Zichtbare talenten

Talenten

Talent is het vermogen om iets goed te kunnen, iets wat je van nature schijnbaar moeiteloos af lijkt te gaan. Je kunt op verschillende gebieden aanleg hebben, bijvoorbeeld op het sociale, intellectuele, creatieve, praktische, fysieke en artistieke gebied. In welke mate en op welke gebieden je talenten liggen, is per persoon verschillend. Je kunt verkennen op welke gebieden jij de meeste potentie hebt. Inzicht in je talenten is nodig om jezelf bewust te ontwikkelen in een richting die bij je past en waar je passie ligt.

Wanneer voel jij je in je element en lijkt iets "vanzelf" te gaan? Waar liggen jouw voorkeuren voor bepaalde manieren van leren, denken en doen?

Uitdagingen

Uitdagingen hebben betrekking op jouw minder sterke kanten. Vaak ligt dit buiten je comfortzone. Je moet hier extra inspanning voor leveren om ze eigen te maken en je kunt jezelf daarin tegenkomen. Het kan iets zijn wat je triggert, omdat het complex of spannend is, of wat je wilt overwinnen omdat het nodig is. Aan de slag gaan met je uitdagingen vraagt om zelfvertrouwen, veerkracht en lef om het onbekende aan te gaan.

Wat zijn jouw uitdagingen?

Zichtbare talenten

Talenten kunnen zichtbaar worden in je doen en laten, in activiteiten of in prestaties op één of meerdere domeinen, bijvoorbeeld op het gebied van wetenschap, techniek, sport, kunst, muziek, talen, of in de manier waarop je leiding geeft en met anderen omgaat. Ervaar al doende wat bij jou past. Geniet van wat je bereikt en deel dit met anderen.

Welke activiteiten spreken je aan? Wat geeft je energie en voldoening? Wanneer voel jij je "in flow"? Hoe kun jij van betekenis zijn voor anderen? En zorg jij goed voor jezelf?