



PERSOONLIJK KOMPAS



Twijfel jij af en toe aan jezelf? Waarom je bepaalde dingen doet of juist niet doet? Laat jij je leiden door de waan van de dag? Wil jij graag het heft weer in eigen handen nemen, zodat het leven dat je leeft goed past bij wie jij in essentie bent?

Veel mensen komen een keer op een punt in hun leven waarop ze denken: Is dit het nou? Hoe ben ik in hemelsnaam hier terechtgekomen? Hier droomde ik vroeger niet van. Je merkt aan alles dat er iets moet veranderen, maar je weet niet wat en hoe. Herken je dat?

Ik ga je echt niet vragen om meteen rigoureuus het roer om te gooien. Vaak hoeft dat ook helemaal niet. Ik heb in dit document een aantal vragen en opdrachten voor je verzameld die een aanzet geven om (opnieuw) je koers te bepalen. Ik beloof je dat het leven leuker wordt wanneer je die dingen gaat doen waar je goed in bent en die echt passen bij jou als persoon.

Wie ik ben?

Mijn leven kenmerkte zich lange tijd in het overdreven gericht zijn op mijn omgeving. Ik had vrijwel direct in de gaten waar een ander behoefte aan had en ik paste mezelf zonder enige moeite aan. Dit ging heel lange tijd goed, totdat ik rond mijn dertigste in paniek bedacht dat ik geen idee had wie ik eigenlijk was, laat staan wat ik graag wilde. Dit was niet wat ik van het leven verwacht had...

Er volgde een rottige periode omdat ik me vooral ook erg schaamde voor het feit dat ik met deze vragen zat. Ik was tenslotte een volwassen vrouw. Met veel pijn en moeite heb ik mezelf bij elkaar geraapt en heb ik hulp gezocht. Langzaam klom ik uit het dal en kreeg ik weer vertrouwen in mezelf. Ik ging dingen ondernemen die ik leuk vond en kreeg mijn energie en levenslust weer terug.

Dit was het moment dat ik besloot een opleiding te gaan volgen tot professioneel coach om zelf anderen te kunnen helpen op dit gebied.

En nu heb ik, naast mijn werk als radiotherapeutisch laborant in het LUMC, een eigen coachpraktijk. Voor mij bestaat er niet iets leukers dan mensen te begeleiden in het (her)ontdekken van hun eigen koers in het leven of in hun werk.



Willemien van Hylckama Vlieg



INHOUD PERSOONLIJK KOMPAS

1. Ambitie
2. Talent
3. Belemmeringen
4. Werkcontext
5. Effectief gedrag
6. Waarden



1 Ambitie – Een helder beeld van je ambitie helpt je de juiste keuzes te maken zodat jij je heel gericht verder kunt ontwikkelen. De onderstaande vragen ondersteunen je in het concretiseren van jouw ambitie.

- Hoe ziet je leven/baan er over 3 tot 5 jaar uit?

- Waar kom jij 's morgens je bed voor uit?

- Waar zou jij meer tijd aan willen besteden in jouw leven?

- Wat is je droom?



2 Talent – De termen competenties en talent worden vaak verwisseld met elkaar. Competenties zijn vaardigheden die je hebt aangeleerd en waar je ook goed in kan zijn, maar je wordt er niet per definitie gelukkig van. Talent is iets wat van nature in je zit. Je krijgt er energie van. Maar, talent kan ook ongezien blijven. Dit kan je een onvoldaan gevoel geven of geeft je het idee dat er iets niet klopt. De hoogste tijd om dit eens te gaan onderzoeken.

- Waar krijg jij vaak complimenten over?

- In welke situaties ben jij op z'n best?

- Wat zijn jouw belangrijkste talenten?

- Wat doe jij om deze talenten verder te ontwikkelen?



3 Belemmeringen – Veel mensen hebben hardnekkige patronen of overtuigingen waar ze aan vasthouden. Dit kan enorm belemmerend zijn in je verdere ontwikkeling. Zonde! De onderstaande vragen helpen je inzicht te geven in jouw belemmeringen.

- Als je iets in jouw eigen gedrag zou mogen veranderen, wat zou dat dan zijn? En waarom?

- Wat zijn de twee belangrijkste redenen dat jij niet doet wat je eigenlijk zou willen doen?

- Welk gedrag laat jij zien als het spannend wordt?



4 Werkcontext – Hieronder volgen een aantal vragen om te checken of je werkomgeving goed bij jou en je ontwikkelwensen past.

- Wat in je werk geeft jou een energieboost?

- Wat in je werk is een energievreter?

- Wat is voor jou een meest geschikte omgeving om je ambities te verwezenlijken?

- Hoe maak je aan je omgeving duidelijk wat je ambities/wensen zijn?

- Wanneer kom jij juist op goede ideeën?



5 Effectief gedrag – De onderstaande vragen geven je inzicht in hoe jij je kunt gedragen, zodat je ook daadwerkelijk komt waar je graag wilt zijn.

- Wat is de eerste stap op weg naar je ambitie/wensen? En wie kan je hierbij helpen?

- Hoe zorg je dat je in de waan van de dag koers blijft houden op weg naar je ambitie/wensen?

- Wat doet jou weer opstaan als je onderuit gaat?

- Niets is zo verleidelijk als het vasthouden aan routine. Wat kun je ondernemen om daar niet in te schieten als je je doel wilt bereiken?



6 Waarden – Jouw waarden bepalen voor een groot deel hoe jij tegen mensen of situaties aankijkt. Inzicht in deze waarden maakt dat jij hierop bewust kunt sturen.

- Denk eens terug aan een succesvol moment in je leven. Waarom was dit voor jou belangrijk? Wat heb jij nodig om weer ‘in de flow te raken’?

- Welke karaktereigenschap van anderen zit in jouw allergiezone? Wat zegt dit over jou?

- Welke waarden zijn voor jou belangrijk? Lees de lijst met waarden op de volgende pagina door. Ga intuïtief te werk en kruis aan welke waarden belangrijk zijn voor je. Je kunt zo veel waarden aankruisen als je wilt. Kies vervolgens de 5 belangrijkste waarden hieruit. Zie jij deze 5 waarden ook terug in je huidige leven?



Aanzien hebben
Acceptatie
Algemeen belang dienen
Anderen helpen
Autonomie
Balans
Begrip
Beïnvloeden
Belangrijk zijn voor
anderen
Beleefdheid
Bepalen
Betere wereld
Betrokkenheid
Bescheidenheid
Betrouwbaarheid
Carrière
Compassie
Creativiteit
Creëren
Democratie
Deskundigheid
Dingen bedenken
Doelgerichtheid
Durf
Eerlijkheid
Eigen gang kunnen gaan
Empathie
Energiek
Enthousiasme
Ergens heel goed in zijn
Extraversie
Fantaseren
Financiële
onafhankelijkheid
Flexibiliteit
Fysieke en mentale
gezondheid
Geduld
Gelijkheid
Geluk
Genieten

Gezelligheid
Gezelschap
Grondwettelijke waarden
Helderheid
Hulpvaardigheid
Humor
Idealisme
Inkomensgarantie
Innovatie
Integriteit
Intelligentie
Interesse
Invloed hebben
Kracht
Liefde
Loyaliteit
Macht (positief)
Materiële verbetering
Matigheid
Mildheid
Miljonair zijn
Moed
Netwerken
Nut
Onafhankelijk zijn
Ongebondenheid
Onthechtheid van bezit
Ontwerpen
Opofferingsgezindheid
Oprechtheid
Originaliteit
Prestige verkrijgen
Properheid
Realisme
Rechtvaardigheid
Respectvol zijn
Rijkdom
Risico's vermijden
Romantiek
Rust
Samenwerken
Sensualiteit

Snel geld verdienen
Solidariteit
Speciaal zijn
Speelsheid
Speelruimte hebben
Spontaniteit
Sprankelen
Stabiele werkgever
Standvastigheid /
doorzettingsvermogen
Status hebben
Succes
Tevredenheid
Toewijding
Tolerantie
Touwtjes in handen
hebben
Transparantie
Universele
mensenrechten
Vaste baan hebben
Veiligheid
Verantwoordelijkheid
Verbeeldingskracht
Verbondenheid
Vergevingsgezindheid
Vertrouwen
Vorm
Vrede
Vriendschap
Vrijgevigheid
Vrijheid
Waardigheid
Warmte
Wereldverbeteraar
Wijsheid
Zekerheid
Zelfdiscipline
Zelfstandigheid
Zinvolheid
Zorgeloosheid
Zorgzaamheid



Met het invullen van je Persoonlijk Kompas heb je een start gemaakt met het bepalen van je eigen koers. Wil je graag hulp bij het bepalen van je koers, schroom dan niet [contact](#) met me op te nemen.

Wanneer je twijfelt of je in je werk op de juiste plek zit, kan je de gratis carrièrescan [hier](#) downloaden.

WEES JEZELF

**ER ZIJN AL
ZOVEEL ANDEREN**

Loesje

Bezoekadres Coachpraktijk Vlieg

Dé Plek Leiden
Kanaalpark 157
2321 JW Leiden

Telefoon: 06 12 85 12 51

Mail: info@coachpraktijkvlieg.nl