

# Boost your **SELF**

Aan het stuur van je eigen ontwikkeling

STICHTING ORGANISATIE LEREN





# PERSOONLIJK MEESTERSCHAP

---

## DOELGROEP

*De doelgroep voor Persoonlijk Meesterschap wordt gevormd door professionals die zich zowel zakelijk als privé willen ontwikkelen.*

## DEEL 1 = MINDSET

*De mindset kun je zien als jouw 'startmotor'. Hiermee kom jij steeds "in beweging"?*

## DEEL 2 = SKILLSET

*De skillset vormt jouw motorblok en levert de belangrijkste "Paardenkrachten" om te presteren.*

## DEEL 3 = TOOLSET

*Met de toolset kun je "sleutelen en brandstof toevoegen". Totdat jij de voor jou beste afstelling hebt gevonden.*

## DEEL 4 = DOEN

*Aan het stuur van je eigen ontwikkeling betekent een pro-actieve instelling. Waarbij de praktijk leidend is. Uiteindelijk gaat het om het ontwikkelen van een voor jou effectieve houding en gedrag.*

# Ontdekkingsreis

Als je dit leest heb je de eerste stap op weg naar Persoonlijk Meesterschap gezet. Een weg zonder duidelijk eindpunt op de horizon. Want het leven, dat is één grote ontdekkingsreis.

Zowel privé als professioneel maak je keuzes op basis van onvolledige informatie. Je denkt dat een bepaalde baan leuk en uitdagend is. Je doet een training omdat deze je leuk en zinvol lijkt. Of je verwacht dat een leidinggevende rol wel bij jou past, omdat je in je vrije tijd leiding geeft bij de scouting.

Maar je weet het pas als je het gaat doen in de praktijk. Soms pakt het goed uit, soms minder. Maar het mooie hiervan is dat dit een leerproces is. Een proces dat je hele leven doorgaat.

Persoonlijk Meesterschap kent geen "einde", het gaat om het proces. Een leerproces waarvoor je in het Boost your SELF ontwikkelproces de tools krijgt aangereikt.

**Ik ben zelf verantwoordelijk voor het geluk en succes in mijn eigen leven.**

SARI VERIPAA

Met als ultieme doelstelling om zelf aan het stuur van je eigen ontwikkeling te komen. Vanuit het bewustzijn dat je zelf voor een groot deel verantwoordelijk bent voor het geluk en succes in je eigen leven.

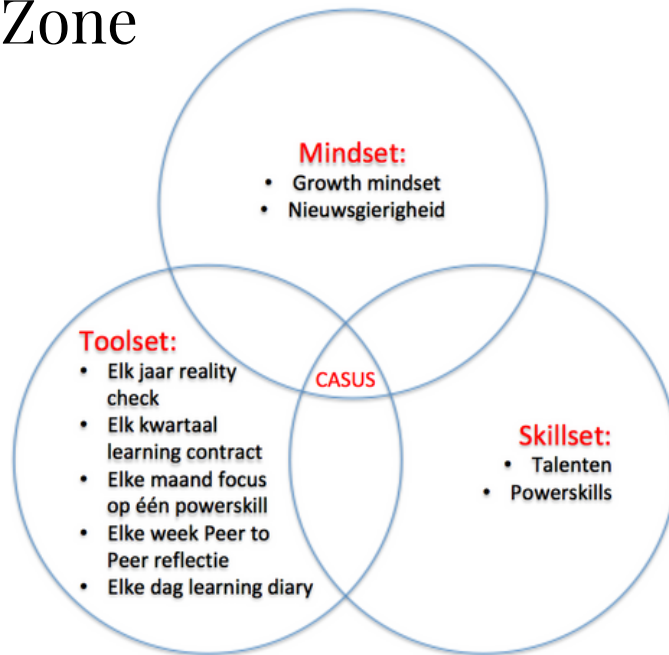
Wij wensen je een inspirerende, maar vooral ook lerende reis! **Boost your SELF!**

Nicolette Groen & Patrick Bijman





# Boost your SELF: onderzoek de rand van jouw Comfort Zone



Zelf aan het stuur komen van je eigen ontwikkeling. Het klinkt makkelijk, maar dit is het niet altijd.

Feitelijk heb je het over leidinggeven. Maar dan geen leiding geven aan anderen, maar leiding nemen over je eigen ontwikkeling.

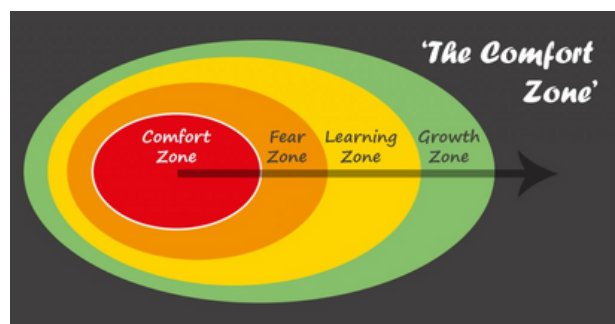
Als je leidinggevende bent dan is het belangrijk dat je een goede leeromgeving creëert waar dit continue leren plaats kan vinden.

Covey toont in zijn boek "[The 7 Habits of Highly Effective People](#)": aan dat hiervoor drie variabelen van belang zijn:

- Mindset
- Skillset
- Toolset

Bij persoonlijk meesterschap gaat het er om dat je dit toe kunt passen in de praktijk. Vandaar dat de CASUS altijd centraal staat.

- Mindset = Willen. Mindsets zijn krachtig en hebben vaak een enorme invloed op gedrag, veelal onbewust.
- Skillset = Kunnen. Talenten zijn onze aangeboren vaardigheden, wat we doen zonder er zelfs maar aan te denken en waar we plezier aan beleven.
- Toolset = Mogen. Welke instrumenten mag je inzetten? Van jezelf? Van anderen? Hoe ver ga je? Het echte leren zit aan de rand van jouw comfort zone.



*Everything you want is on the other side of fear.*

# MINDSET: Growth Mindset & Nieuwsgierigheid



Voor intentional learners (bewust leren van alles wat je in je dagelijkse leven ervaart) is leren geen extra werk of inspanning. Het is een tweede natuur! De basis voor dit denken wordt gevormd door een **growth mindset**.

Een fixed mindset is de overtuiging dat persoonlijkheidskenmerken, talenten en capaciteiten eindige of vaste bronnen zijn; ze kunnen niet worden gewijzigd of verbeterd. Je bent gewoon zoals je bent.

Een growth mindset daarentegen suggereert dat je kunt groeien, uitbreiden, evolueren en veranderen.

Intelligentie en bekwaamheid zijn geen vaste punten, maar in plaats daarvan eigenschappen die je cultiveert. Een growth mindset verlost je van de verwachting om perfect te zijn.



**Nieuwsgierigheid** is bewustzijn, openstaan voor ideeën en het vermogen om verbanden te leggen tussen uiteenlopende concepten.

Onderzoek leert ons dat nieuwsgierigheid er om drie belangrijke redenen toe doet.

Nieuwsgierigheid is een bron voor inspiratie. En inspiratie is sterk gecorreleerd aan een intrinsiek verlangen om te leren. Je leert dus steeds vaker omdat je nieuwsgierig bent.

Ten tweede markeert nieuwsgierigheid het begin van een cyclus die jouw vermogen als zelfgestuurde leerling voedt.

Ten slotte suggereert onderzoek dat nieuwsgierigheid niet afneemt met de leeftijd, dus het kan je op elk moment in je carrière van dienst zijn.

*Happyness isn't a Goal... It's a Mindset*

# SKILLSET: Talenten & Power skills

Talenten zijn onze aangeboren vaardigheden, wat we doen zonder er zelfs maar aan te denken en waar we plezier aan beleven, wat van nature bij ons hoort.

We nemen onze meest krachtige talenten vaak als vanzelfsprekend aan en zijn ons daar misschien niet volledig van bewust.

Wanneer we onze talenten bewust toepassen geeft dit vertrouwen, worden we blijer, zelfverzekerder, energieke en zullen we onze doelen makkelijker en met meer plezier bereiken.

Als we onze talenten productief willen gebruiken, moeten we erin investeren. We doen dit door kennis en vaardigheden aan onze talenten toe te voegen. Door je talent te ontwikkelen wordt het een sterk punt, een strength.

Door de focus op positieve ervaringen en eigenschappen in combinatie met het waarderende perspectief vergroot dit tegelijkertijd het geloof en vertrouwen in je eigen kunnen (self efficacy). En dit bevordert de growth mindset die, zoals we eerder zagen, zo belangrijk is voor leren en ontwikkelen.



## Power Skills

- Ik & mezelf: Persoonlijk leiderschap
- Ik & de ander: Communicatie & teamwerk
- Ik & het systeem: Analytisch vermogen
- Ik & het nu: Actiegerichtheid

**Persoonlijk Leiderschap:** Er is de bekende uitspraak "hoe kun je anderen leiden als je niet eens jezelf kunt leiden?". Heb je een realistisch beeld van jezelf? Wat is je ambitie? Maak je bewuste keuzes? Houd je jezelf hieraan?

**Communicatie & teamwerk:** In een steeds sneller veranderende wereld is co-creatie een must. Samen creëren en samen leren is een krachtige vaardigheid die je alleen kunt leren in de praktijk.

**Analytisch vermogen:** Door naar het grote geheel te kijken kun je verder kijken dan de oppervlakkige problemen en verschuift de focus van tijdelijke oplossingen naar duurzame creatie en vernieuwing.

**Actiegerichtheid:** Alle goede bedoelingen stranden als deze niet in de praktijk worden gebracht. Pro-actief gedrag is een belangrijke kwaliteit die jouw eigen functioneren bevordert én tot concrete resultaten voor de organisatie leidt.

# TOOLSET: Heartbeat programma

Met Stichting Organisatie Leren hebben we een toolset ontwikkeld die krachtig is in zijn eenvoud. Want, voor persoonlijk meesterschap gaat het uiteindelijk om het ontwikkelen van nieuw effectief gedrag.

Maar, voordat je iets automatisch gaat doen, moet je het vele malen herhalen. Je hebt een krachtige ondersteuning nodig om dit vol te houden. Onze toolset bestaat uit een 'natuurlijke heartbeat' die je kracht, herkenning en support levert.

Elk jaar, Reality Check: Jaarlijks doe je aan groot onderhoud. Je stelt de basisvraag aan jezelf; ben ik gelukkig in wat ik doe? Blijf ik de baan/werkzaamheden doen die ik momenteel doe? Of zijn aanpassingen wenselijk of zelfs noodzakelijk?

Elk kwartaal, Learning Contract: Elk kwartaal maak je een 'contract' met jezelf waarin je bepaalt met welke 3 leerdoelen je aan de slag gaat, welke talenten je daarbij inzet en tot welke persoonlijke en zakelijke resultaten die gaan leiden.

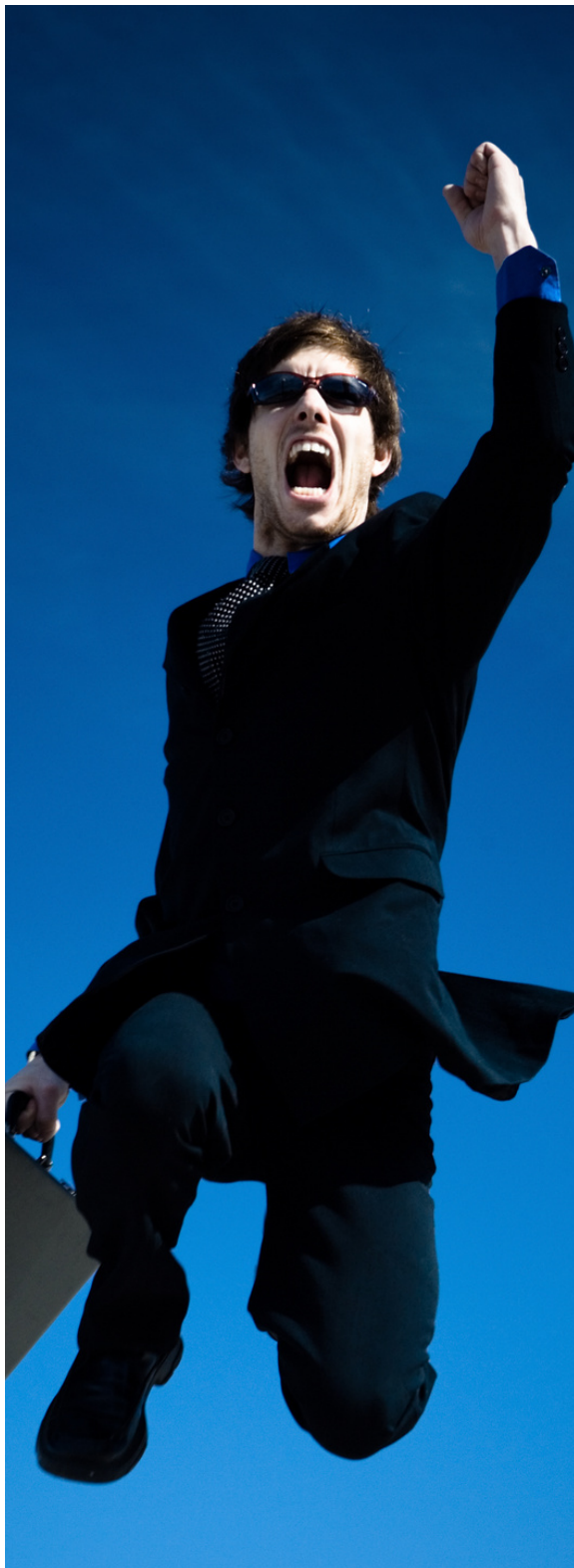
Elke maand, één leerdoel: je gaat maandelijks de diepte in door de focus te leggen op het ontwikkelen van één leerdoel. Dit toets je continu aan jouw powerskills (Ik en mezelf, Ik en de ander, Ik en het systeem en Ik en het nu)

Elke week, peer-2-peer reflectie: wekelijks ga je samen met 1 of 2 collega's je ontwikkeling richting persoonlijk meesterschap evalueren. Je komt wekelijks een uur bij elkaar om te leren van, met en door elkaar.

Elke dag, learning diary: het is zinvol om dagelijks jouw inzicht of leermoment van de dag te noteren. Doe dit bij voorkeur op een vast moment. Maar noteer daarbij vooral wat je met dit inzicht gaat doen!

# CASUS: Doen, doen, doen!

Het programma Boost your SELF is een combinatie van het ontwikkelen van jouw Mindset, Skillset & Toolset. Maar dit krijgt pas waarde als je dit toepast in de praktijk. Bij ons Persoonlijk Meesterschap programma staat dan ook de zogenaamde "Casus" centraal. Je bent continu bezig met het 'oefenen' van een (meer) effectieve houding en gedrag.



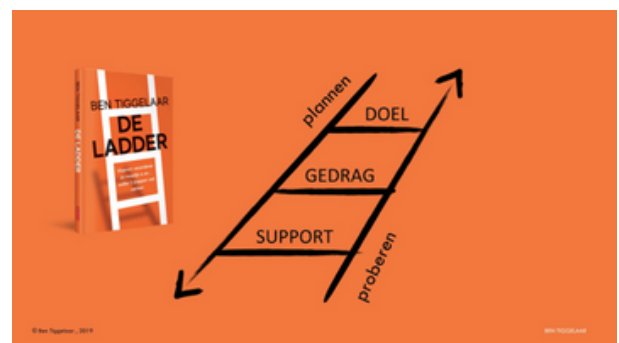
Want houding en/of gedragsverandering is waar het uiteindelijk om draait. Je bent op zoek naar effectief gedrag waarbij jij jezelf lekker, zelfverzekerd en vertrouwd voelt.

Dit nieuwe gedrag kan alleen ontstaat in de praktijk. Door te doen, doen en nog eens doen!

Want theorie is mooi, maar de praktijk is weerbarstig. Wat er op papier goed uitziet kan in de praktijk moeilijk te realiseren zijn.

Een eenvoudig maar krachtig model ter ondersteuning is "de Ladder" van Ben Tichelaar. Zijn aanpak:

- Hoe je doelen stelt die wél werken?
- Hoe je gedrag kiest dat wél tot succes leidt?
- Welke support wél helpt bij verandering?







## Keuze 1: Individueel

Je gaat zelfstandig (maar bij voorkeur met 1 of 2 collega's) aan de slag met je eigen persoonlijke en professionele ontwikkeling. Dit is niet eenvoudig, maar met behulp van onze online leeromgeving goed mogelijk!

Via [SOL Pro](#) kun je onderdeel uitmaken van een zogenaamde "Community of Learning".

Deze maandelijkse online meetups zijn een soort van intervisie bijeenkomsten waar deelnemers die hetzelfde traject doorlopen hun ervaringen delen.

De kosten bedragen € 295,- per persoon per jaar (10 online bijeenkomsten).

## Keuze 2: Collectief

SOL biedt organisaties een [in-house training- en coaching traject](#). Er worden maatwerk-afspraken gemaakt met de HR/Personeel afdeling. Wie doet wat en op welke wijze wordt de inbreng van SOL in de loop van de tijd afgebouwd? Meer info in [deze link](#).

Als indicatie van de kosten voor een In-House jaarprogramma moet je denken aan een bedrag tussen de € 15.000,- en € 20.000,-

[Persoonlijk Meesterschap: Boost your SELF](#)



## Het Boost your SELF programma wordt verzorgd door Nicolette Groen & Patrick Bijman van het SOL Development Team



*SOL NL helpt professionals, teams, organisaties en collectieven om beter te presteren door te leren.*

*We doen dit vanuit de visie dat je voor een belangrijk deel zelf verantwoordelijk bent voor het geluk en succes in je eigen leven.*

*Neem het stuur van je eigen ontwikkeling in handen!*



**Heb je vragen? Ben je geïnteresseerd?**

<https://stichtingorganisatieleren.nl/>

[patrick.solnetherlands@gmail.com](mailto:patrick.solnetherlands@gmail.com)

[nhgroen@gmail.com](mailto:nhgroen@gmail.com)

*Met lerende groet,  
Nicolette en Patrick*

Volg SOL NL

