

SUCCESVOL STARTEN TRAJECT

KOM ER ACHTER WAT JE WIL

BONUS-WERKBOEK

OPDRACHT 1

PERSOONLIJKHEIDSTEST

Myers Briggs Persoonlijkheidstest

Een persoonlijkheidstest die veel inzicht kan geven is de persoonlijkheidstest van Myers Briggs. Het helpt om jezelf en de interactie met anderen beter te begrijpen. Het gaat in op hoe jij jouw aandacht richt, introvert of extravert, hoe jij informatie in je opneemt, hoe jij beslissingen maakt en hoe jij omgaat met de wereld om je heen. Het is mijn persoonlijke favoriete test :)

[Open de test via deze link](#)

Na het maken van de test kan je in het document hieronder wat vragen beantwoorden om de test te reflecteren. Maak eerst de persoonlijkheidstest en bekijk de uitslag. Geef daarna antwoord op deze vragen.

Welke van de 16 persoonlijkheden ben jij?

Wat vind je van de uitslag?

Wat neem je mee uit deze test?

OPDRACHT 2

WAT WIL JIJ

Deze opdracht vind je in een los word-bestand. Omdat jij zo zelf kan bepalen hoeveel ruimte je nodig hebt voor het beantwoorden van alle vragen. Zijn er vragen waar je niks mee kan? Lekker overslaan en vooral focussen op de vragen beantwoorden waar jij echt iets mee kan en die jou verder helpen!

OPDRACHT 3

JOUW FAVORIETE TOEKOMST

Deze opdracht bestaat uit 5 stappen

STAP 1: Dromen & Duidelijkheid

Zet een lekker muziekje op, zet je telefoon op vliegtuigstand en neem minimaal 5 minuten per onderdeel de tijd om alles op te schrijven waar jij van droomt. Het is belangrijk om niet na 2 minuten te stoppen met schrijven maar juist door te gaan omdat je op die manier bij punten komt waar je misschien niet direct aan denkt. Het kan bij deze opdracht niet groots en gek genoeg, schrijf echt ALLES op wat je te binnen schiet!

CARRIERE / BUSINESS

Wat wil je doen, bijdragen en/of creëren? Welke impact maak je? Wat maakt je blij?

PLEZIER & HOBBY'S

Wat vind je leuk om te doen en jezelf in ontwikkelen? Wat wil je meer doen? Wat geeft je ultieme ontspanning? Waar wil je meer tijd voor vrij maken?

OPDRACHT 3

JOUW FAVORIETE TOEKOMST

FYSIEKE & MENTALE GEZONDHEID

Hoe wil je je voelen? Wat vind je belangrijk? Hoe ziet dit er voor jezelf uit? Hoe ga je met jezelf om?

OMGEVING

Waar ben je? Hoe voel je je thuis? Hoe ziet jouw huis of woonomgeving eruit? Met wie ben je?

ROMANTIEK / PARTNER

Wat voor relatie wil jij? Wat voor relatie wil je met je partner of je toekomstige partner? Wat verwacht je van iemand en hoe wil je je voelen?

OPDRACHT 3

JOUW FAVORIETE TOEKOMST

FAMILIE & VRIENDEN

Hoe zijn jouw ideale vriendschappen? En je relatie met je familie? Hoe zijn ze er voor je als je support nodig hebt?

SPIRITUELE & PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Wat wil je bereiken op dit gebied? Wat wil je ontdekken en hoe zorg je ervoor dat je ook blijft groeien na dit traject?

FINANCIËLE RIJKDOM

Hoeveel geld wil je verdienen? Hoe je dit geld gaat aantrekken, hoe je voelt als je dit geld echt hebt en wat wil je er mee doen?

OPDRACHT 3

JOUW FAVORIETE TOEKOMST

STAP 2: Jouw ideale dag

Als jij je ideale dag kon beschrijven... Hoe zou je ideale dag eruit zien? Wat doe je? Waar ben je? Met wie ben je? Wat zie je? Wat ruik je? Wat hoor je? Wat ruik je? Waar sta jij dan?

Wees zo gedetailleerd mogelijk. Van het moment dat je uit je bed stapt, hoe laat is dat? Wat doe je tot je weer naar bed gaat? Details details details. Neem hier ook minimaal 10 minuten de tijd voor.

OPDRACHT 3

JOUW FAVORIETE TOEKOMST

STAP 3: Jouw persoonlijke kernwaarde

Kies de 5 persoonlijke kernwaarden die het beste bij jou passen. Dit zijn voor jou dus de belangrijkste waarden in het leven. En als jouw leven hierbij past voel jij je het meest gelukkig.

Voorbeelden van kernwaarden:

Authenticiteit, balans, beleefdheid, bescheidenheid, betrokkenheid, compassie, creativiteit, dapperheid, dankbaarheid, discipline, diversiteit, eerlijkheid, eenvoud, echtheid, ecologisch leven, erkenning, expressie, familie, fantasie, geduld, geld, gelijkheid, genot, gerechtigheid, gevoeligheid, gezondheid, groei, gulheid, hartstocht, humor, innerlijke rust, integriteit, inzicht, kennis, kwetsbaarheid, leiderschap, leren, liefde, loyaliteit, macht, mededogen, natuur, nederigheid, netheid, nieuwheid, onafhankelijkheid, ondernemendheid, openheid, oprechtheid, optimisme, orde, persoonlijke groei, plezier, positiviteit, prestatie, rechtvaardigheid, religie, respect, samen, samenleving, schoonheid, sensatie, speelsheid, spiritualiteit, spontaniteit, stabiliteit, status, tolerantie, traditie, trouw, uitdaging, uitmuntendheid, verbinding, vertrouwen, verantwoordelijkheid, verscheidenheid, volmaaktheid, voldoening, vriendelijkheid, vriendschap, vrijheid, waarheid, werken, welzijn, wijsheid, winnen, zachtmoedigheid, zelfliefde, zekerheid, zorgvuldigheid, zorgzaamheid.

Kies jouw 5 belangrijkste kernwaarde. En vul in wat deze kernwaarde voor jou betekent.

OPDRACHT 3

JOUW FAVORIETE TOEKOMST

STAP 4: Doelen

Kijk nu eens terug naar jouw antwoorden bij stap 1. Kies 2 dromen die jij wil omzetten in doelen en schrijf deze hier op.

CARRIERE / BUSINESS

PLEZIER & HOBBY'S

FYSIEKE & MENTALE GEZONDHEID

OMGEVING

OPDRACHT 3

JOUW FAVORIETE TOEKOMST

ROMANTIEK / PARTNER

FAMILIE & VRIENDEN

SPIRITUELE & PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

FINANCIËLE RIJKDOM

STAP 5: Blijf jezelf hieraan herinneren!

Schrijft het voor jezelf op, hang het ergens op, maak een visionbord. Kijk wat voor jou goed voelt. Het is belangrijk om dit vaak te herhalen omdat je er zo steeds aan herinnerd wordt wat jij het aller allerliefste wil bereiken.

OPDRACHT 4

IKIGAI

Het kruispunt vinden

Het IKIGAI model is een oud Japans concept en het gaat om het vinden van je 'reden van bestaan'. Simpelweg gaat het om het vinden van het punt waar jouw PASSIE, MISSIE, ROEPING en BEROEP elkaar kruisen. Dát is je IKIGAI. Ik wil het vooral niet groter maken dan nodig. Naar mijn mening is dit model gewoon een hele fijne tool om te vinden wat jij nu echt graag zou willen doen!

Dus beantwoord de volgende vragen om meer duidelijkheid voor jezelf te creëren!

PASSIE

Waar houd ik van en ben ik goed in?

ROEPING

Wat heeft de wereld nodig én ben ik goed in?

OPDRACHT 4

IKIGAI

MISSIE

Wat heeft de wereld nodig en doe ik graag?

VAK

Waar kan ik voor betaald worden, waar ik ook goed in ben?

IKIGAI

Wat komt steeds terug? En ligt dus in het midden van de IKIGAI?

OPDRACHT 5

VAN IDEE NAAR BEDRIJF

Geef antwoord op de volgende vragen

WAT wil jij doen?

- Je vindt het leuk
- Je bent er goed in (of kan er goed in worden)
- Je kan er geld mee verdienen
- Het past bij wie jij bent als persoon en wat je belangrijk vindt in het leven
- Jij gelooft dat er behoefte aan is

WIE wil jij helpen?

Dus met wie/voor wie wil jij het liefste werken? Dan gaan we in de volgende module verder doorpakken op dit idee en die doelgroep verder uitwerken!