

Laat jouw talent sprankelen

Voor fijngevoelige mensen
die niet in één hokje passen


Sparkling Steps

Coaching & HR Services

Voor fijngevoelige mensen die niet in één hokje passen



Een plek waar je thuis kan komen...

Waar je de ruimte krijgt om helemaal jezelf te zijn.

Heb jij vaak het gevoel dat...

- je anders bent dan de meeste andere mensen;
- je niet begrepen wordt;
- je nood hebt aan veel afwisseling en tegelijk heel snel overprikkeld bent;
- er iets mis is met jou;
- er schijnbaar geen enkele plek is waar je echt thuis hoort....

Misschien heb je ook last van onrust of frustratie omdat...

- je het gevoel hebt dat je potentieel onvoldoende benut wordt;
- jouw talenten niet gezien worden;
- mensen je bestempelen als té gevoelig;
- je 1001 ideeën hebt, maar naar jouw gevoel amper iets op de rails krijgt;
- je het zo verschrikkelijk moeilijk vindt om een richting te kiezen;
- voldoening doorgaans maar van korte duur is.

Ik kan je alvast geruststellen: je bent niet alleen!

Welke van bovenstaande elementen herken jij momenteel? Waar loop jij vooral tegenaan?

Laat jouw talent sprankelen

Hier krijg je de tijd en de ruimte om stil te staan bij al jouw prachtige kwaliteiten, bij je krachten en je valkuilen... in een veilige omgeving en zonder oordeel.

Er ligt een fantastisch potentieel in jou, dat ernaar hunkert om ontdekt en ontplooid te worden.

Beeld je eens in hoe het zou zijn om...

- erkend en gezien te worden zoals je bent, mét al je gevoelige kantjes;
- voluit in je kracht te kunnen staan;
- je fijngevoeligheid te omarmen,
- het juiste evenwicht te vinden tussen uitdaging en energiepeil...

Stel dat je morgen zou ontwaken in je droomleven, waaraan zou je dat dan merken?

Aan de hand van dit werkboek kan je alvast meer inzicht opdoen in

- hoe je functioneert als fijngevoelige creatieve generalist of multipotential;
- welke jouw kwaliteiten zijn en hoe je die optimaal kan inzetten;
- welke valkuilen je best kan vermijden;
- wat jou kan helpen om sterker in je schoenen te staan en keuzes te maken die bij jou passen.

Fijn besnaard én van alle markten thuis... een vloek of een zegen?

Toegegeven... het is een pittige combinatie.

Het voelt vaak als balanceren op een slappe koord.

Enerzijds heb je nood aan actie, aan uitdaging en vernieuwing. Zonder slaat de verveling snel toe.

Anderzijds ben je snel overprikkeld, voel je je snel overweldigd (soms onbewust!): te druk, te veel informatie, te luid, te veel verandering, te veel onzekerheid,...

Het liefst zou je bijvoorbeeld continu blijven leren en telkens nieuwe cursussen of opdrachten starten. Tegelijk beleef je al die veranderingen intenser dan de meeste andere mensen en bovendien verwerk je al die indrukken en nieuwe informatie op een dieper niveau.

Dit alles kost je dus veel meer energie!

Uitgeput

Wanneer je niet regelmatig de nodige hersteltijd voorziet, lopen je batterijen in een mum van tijd helemaal leeg.

Als je steeds maar blijft gaan in deze modus, is de kans reëel dat je het moeilijk krijgt. Hetzij omdat je opbrandt en in een burn-out terecht komt, hetzij omdat je je plek niet schijnt te vinden en je, naar jouw gevoel, van de ene teleurstelling in de andere terecht komt.

Door meer inzicht te krijgen in jouw belangrijkste kwaliteiten, energiebronnen en behoeften kan je bepalen in welke context je helemaal kan openbloeien, maar ook wat jij nodig hebt om je energieniveau op peil te houden.

Het wordt dan ook een stuk makkelijker om dit uit te leggen aan je omgeving, zodat er ook daar rekening kan gehouden worden met jouw behoeften.

Door vervolgens duidelijke doelen te bepalen, kan je makkelijker tot actie komen, terwijl je toch jouw richting aanhoudt. Je hoeft dus niet meer verloren te lopen in de chaos in je hoofd!

Talent

Van het begrip talent zijn er heel wat omschrijvingen te vinden.

Zelf werk ik erg graag met talent volgens de definitie van Luk Dewulf.

Hij omschrijft het als:

"een unieke gave, een natuurlijke aanleg.

**Talent wordt zichtbaar in elke activiteit die moeiteloos gaat
en die je voldoening geeft."**

Een talent is niet hetzelfde als een competentie of een skill.

Skills of vaardigheden slaan op het vermogen om iets te doen. Je leert ze door middel van opleidingen of oefening en ze helpen je om een prestatie te leveren.

We kunnen onderscheid maken tussen hard skills (of technische kennis / vaardigheden) en soft skills (bvb. sociale vaardigheden).

Een competentie kan dan weer omschreven worden als waarneembaar succesvol gedrag. Competenties ontstaan uit de dynamiek tussen zaken als iemands kennis, houding, ervaring, vaardigheden, normen, waarden, motivatie,..., maar ook de verwachtingen van de omgeving.

Talent is dus niet hetzelfde als skills, vaardigheden of competenties, maar ligt wel aan de basis ervan.

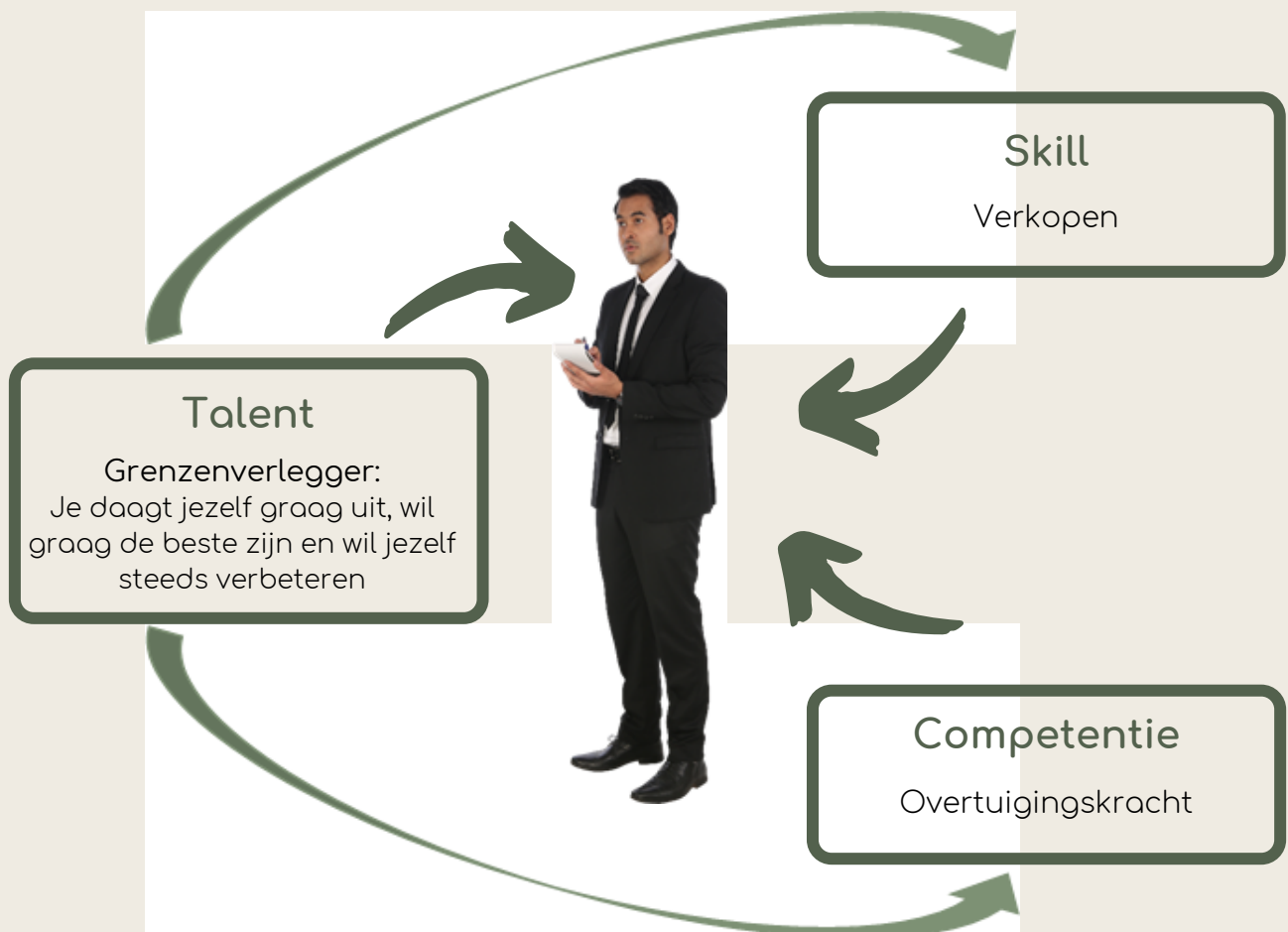
Waarvoor krijg jij vaak complimenten van anderen?

Een voorbeeld kan allicht helpen om het onderscheid tussen de drie termen meer concreet te maken.

Denk aan een verkoper. Om succesvol te zijn in zijn/haar job heeft hij/zij een aantal vaardigheden nodig, waarvan verkopen allicht een van de belangrijkste is.

Om goed te kunnen verkopen, heeft hij/zij dan weer onder meer de competentie "overtuigingskracht" nodig.

Zowel de vaardigheden als de competenties zal je een stuk vlotter kunnen inzetten wanneer je beschikt over het talent "grenzenverlegger".
Waarschijnlijk zal je dankzij dat talent ook succesvoller zijn als verkoper en meer energie en plezier halen uit je werk.



Hoogsensitieve multipotentials & talent

Elke persoon is uniek en beschikt ook over een eigen, unieke combinatie van talenten.

Toch zijn er een aantal talenten die ik heel vaak zie terugkomen bij fijngevoelige creatieve generalisten.

Nieuwfreak:

je hebt nood aan vernieuwing, wil continu bijleren en bent telkens heel enthousiast om nieuwe dingen te starten. Tegelijk vind je het moeilijk om iets op te bouwen.

Kennispons:

je gaat steeds op zoek naar nieuwe informatie, leest graag, leert graag. Met deze informatie doe je niet altijd iets.

Jazegger:

je neemt graag verantwoordelijkheid en kan moeilijk nee zeggen.

Sfeervoeler:

je pikt snel signalen op uit je omgeving (spanningen, emoties) en neemt deze misschien zelfs over.

Bezige bij:

Je bent constant bezig met nuttige activiteiten, je ziet graag het resultaat van wat je doet. Ontspannen "niets doen" is geen evidente keuze, er is altijd nog wel iets te doen.

Foutenspeurneus:

je bent gevoelig voor fouten, merkt ze snel op en legt de lat hoog voor jezelf.



Bovenstaande definities zijn gebaseerd op de definities van de talenten van Luk Dewulf.

Waarom is kennis van en inzetten van jouw talent zo belangrijk?

Inzicht in en inzetten op talent loont:

- Activiteiten waarbij je jouw talenten kan inzetten geven energie.
- Wanneer je je talent kan inzetten, vliegt de tijd voorbij.
- Activiteiten die passen bij jouw talent gaan je moeiteloos af, zelfs wanneer je een mindere dag hebt.
- Competenties en skills die steunen op één van jouw talenten, verwerf je veel gemakkelijker en ga je ook beter beheersen.
- Doe je dit in een context die past bij het talent in kwestie, dan heb je volgens Luk Dewulf talent in actie.
- Wanneer je jouw kwaliteiten té hard inzet, kunnen ze jouw vooruitgang in de weg staan = talent in overdrive volgens Luk Dewulf.
- Onze talenten bepalen de manier waarop we in relaties staan en ook hoe we omgaan met bepaalde (conflict-)situaties.
- Talenten beïnvloeden elkaar en staan elkaar soms in de weg.

Ook het tegenovergestelde is waar.

Wanneer je in jouw takenpakket activiteiten hebt die niet aansluiten op jouw talenten, dan kosten de activiteiten zelf je bakken vol energie. Je kan de nodige competenties proberen te verwerven, maar ook dat zal veel energie vragen.

Dit zal dus niet van een leien dakje lopen, niet moeiteloos gaan en allicht zal je niet hetzelfde niveau halen als je collega's, bij wie de activiteit of competentie wel aansluit bij hun talenten.

Kans op dubbele frustratie dus...

Denk aan mensen die een erg groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben en altijd klaar staan om anderen te helpen. Dit is een talent, maar wanneer het té groot wordt, dan slaat het om in zelfopoffering.

In dat geval gaan deze mensen voorbij aan hun eigen behoeften en cijferen ze zichzelf volledig weg. Het spreekt voor zich dat dergelijke situatie niet houdbaar is op lange termijn.

Met de nodige kennis van jouw talenten, kan je hier aandachtig voor zijn, kan je tijdig de signalen oppikken en vaardigheden ontwikkelen om het talent in kwestie te temperen.

Net zoals een boom pas optimaal kan groeien wanneer hij in de juiste omgeving, in de juiste grond wordt geplant, heeft ook jouw talent nood aan de juiste voedingsbodem.

Het is dus essentieel om een goed inzicht te hebben in jouw talenten én de omgeving die ze nodig hebben om helemaal tot bloei te komen.



Ga zelf aan de slag

Over welke talenten beschik jij?

Van welke talenten ervaar jij wel eens nadelen, bijvoorbeeld omdat ze te veel plaats innemen?

In welke situaties gebeurt dit?

Welke talenten kun je inzetten op je huidige werk?

Welke talenten zou je graag meer willen inzetten?

Op welke manier(en) kan jij jouw talenten optimaal inzetten? Wat zou jij er zoal kunnen mee doen?

Ga op zoek naar inspiratie in de natuur

Wist je dat de natuur kan helpen om de zaken vanuit een ander perspectief te bekijken? Tijd doorbrengen in de natuur brengt ons tot rust, levert inspiratie én stimuleert onze creativiteit.

Regelmatig de stilte opzoeken in het bos, het park of tussen de velden, kan je tot nieuwe inzichten brengen over deze of andere vragen waar je mee zit.

Tijd doorbrengen in de natuur heeft heel wat voordelen. Daar bestaat inmiddels uitgebreid wetenschappelijk bewijs voor:

- In de natuur krijgt je brein meer zuurstof en krijg je zelf ook letterlijk meer ruimte.
- Je creativiteit wordt gestimuleerd, zodat je mogelijkheden ontdekt, die je voordien niet zag.
- Je komt in actie en wordt gestimuleerd om daadwerkelijk stappen te zetten.
- Je komt tot nieuwe inzichten dankzij de situaties die je letterlijk ervaart (ervaringsgericht leren).

Ik nodig jou uit om naar buiten te gaan, met beide voeten in het leven.

Ik nodig je uit om in beweging te komen, op weg naar de verandering die jij wenst in je leven.

Laat je leiden door de lessen, de metaforen en de spiegels in de natuur. Die kunnen je helpen om de verbinding te herstellen met wie je in essentie bent, met je innerlijke kracht.

Laat je eigen, innerlijke vuur weer aanwakkeren, zoek en vind je eigen tempo, zodat je kunt en durft te kiezen voor datgene wat echt bij jou past.

Beeld je in hoe het zou zijn om

- je eigen richting te ontdekken en je leven weer in eigen handen te nemen.
- manieren te vinden om je prioriteiten duidelijk te krijgen.
- meer rust en balans te ervaren.
- je eigen tempo te bepalen, niet alleen wanneer je wandelt, maar ook bijvoorbeeld in je carrière.

Buiten komt alles beter binnen



*"Nature does not
hurry,
yet
everything is
accomplished."*

Lao Tzu

En nu?

Wil je hier graag verder mee aan de slag en

- duidelijker zicht krijgen op het samenspel van jouw unieke set aan talenten;
- leren hoe je jouw valkuilen kan leren vermijden;
- sterker in je schoenen staan?

Boek een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek:

<https://calendly.com/sparklingstepskennismaking/30min>



Nele Pessemier
Frankrijkstraat 3 D
1755 Gooik
nele@sparklingsteps.be
BTW: BE0681.494.581