

Laat jouw talent sprankelen

Voor fijngevoelige mensen
die niet in één hokje passen


Sparkling Steps

Coaching & HR Services

©Sparkling Steps / Nele Pessemier – niets uit deze uitgave mag zonder toestemming
gekopieerd of gebruikt worden.

Laat jouw talent sprankelen

Ben jij fijngevoelig en heb je er genoeg van om in één hokje te moeten passen?

Welkom bij Sparkling Steps!

Een plek waar je thuis kan komen...

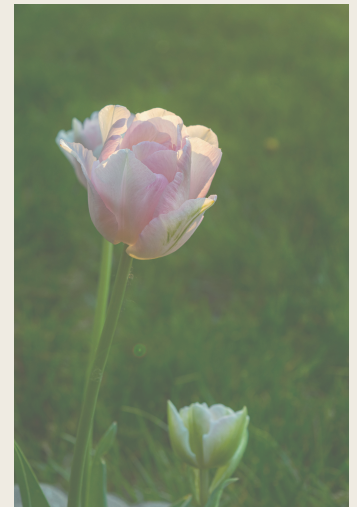
Waar je de ruimte krijgt om helemaal jezelf te zijn of om jezelf te herontdekken.

Misschien heb je al langer het gevoel dat...

- er nergens echt een plek is waar je thuis hoort, voor jou zoals je bent, in al je eigenheid en veelheid;
- dat je anders bent dan de meeste mensen om je heen;
- dat je niet begrepen wordt.

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

- je het gevoel hebt dat je potentieel onvoldoende benut wordt;
- je jouw talenten onvoldoende kan inzetten;
- 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.



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.

Door inzicht te krijgen in jouw belangrijkste talenten, maar ook jouw energiebronnen en waarden, 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 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!



Wat is talent?

Van het begrip talent zijn er heel wat omschrijvingen te vinden. Een eenvoudige opzoeking op een zoekmotor levert al snel talloze uiteenlopende definities op.

Wat daarbij vooral opvalt, is dat er allerlei termen door elkaar worden gebruikt.

Je vindt onder meer begrippen als gedrag, prestatie, competentie, potentieel, begaafdheid, ...

In de bedrijfswereld, met name in HR-kringen, wordt er gretig gebruik gemaakt van begrippen als skill / vaardigheid en competentie. Denk maar aan het competentieprofiel voor je functie. Deze termen dekken echter niet dezelfde lading als het begrip talent.

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.”



Hoe verhouden competenties en skills zich dan tot talent?

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 het 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...

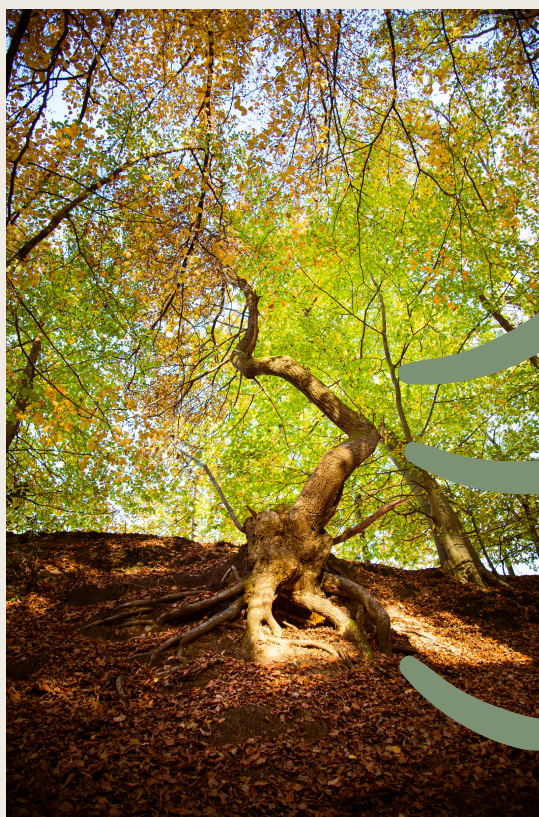
is dus niet hetzelfde als skills, vaardigheden of competenties, maar ligt wel aan de basis ervan.

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 “commercieel inzicht” 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.



Vaardigheden

Competenties

TALENT

Net als bij 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.

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

Er zijn wel wat redenen te bedenken waarom inzetten op talent loont. Hierbij een aantal voorbeelden:

- Competenties en skills die steunen op één van jouw talenten, verwerf je veel gemakkelijker en ga je ook beter beheersen. Wanneer je dit ook nog eens kan doen in een context die past bij het talent in kwestie, dan heb je volgens Luk Dewulf talent in actie.
- Activiteiten die passen bij jouw talent gaan je moeiteloos af, zelfs wanneer je een mindere dag hebt.
- Wanneer je je talent kan inzetten, vliegt de tijd voorbij.
- Deze activiteiten geven jou energie.
- Onze talenten bepalen de manier waarop we in relaties staan en ook hoe we omgaan met bepaalde (conflict-)situaties.

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...

Daarnaast is het ook zo dat sommige van onze talenten, wanneer we onder druk staan, veel plaats gaan innemen. Ze gaan als het ware andere talenten overschaduw en misschien zelfs in ons nadeel werken. Luk Dewulf noemt dit "talent in overdrive".

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. Je kan tijdig de signalen oppikken en vaardigheden ontwikkelen om het talent in kwestie te temperen.

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?

Wist je dat de natuur kan helpen om de zaken vanuit een nieuw 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.



Ga op zoek naar inspiratie in de natuur

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

Je herstelt de verbinding met wie je in essentie bent, met je innerlijke kracht. We gaan je eigen, innerlijke vuur weer aanwakkeren, zodat je kunt en durft te kiezen voor datgene wat echt bij jou past.

Je vindt je eigen richting en neemt je leven weer in eigen handen. Je ontdekt manieren om je prioriteiten duidelijk te krijgen en vindt meer rust en balans. Je gaat meer je eigen tempo bepalen, niet alleen wanneer je wandelt, maar ook bijvoorbeeld in je carrière.

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

Lao Tzu



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).

Ga op zoek naar inspiratie in de natuur

Ga op pad in het bos of park van jouw keuze. Het kan ook zijn dat je een landelijke omgeving hebt uitgekozen tussen de velden. Dat is allemaal prima, zolang je maar te midden van de natuur vertoeft en voldoende natuurlijke elementen kan ervaren.

1. Word jezelf bewust van het tempo dat je onbewust kiest bij de start: In welke mate is dit aangepast aan jouw algemene gemoed?

Zoek het wandeltempo dat bij jou past door gedurende een 5 à 10 minuten te gaan spelen met het tempo.

- o Versnel in meer of mindere mate en wees je bewust van de impact die deze versnelling op jou heeft?

Hoe voelt dit nieuwe tempo? Wat doet het lichamenlijk en geestelijk met jou? Wat voelt goed en wat minder goed?

o Vertraag in meer of mindere mate en wees je opnieuw bewust van de impact van deze vertraging.

Hoe voelt dit tempo voor jou? Wat doet het lichamenlijk en mentaal met jou? Wat voelt er goed of wat niet?



Wat zegt deze oefening over jou en over de manier waarop je momenteel in je leven en je werk staat? Over het tempo van je leven?



Sta de komende tijd geregeld stil bij de signalen van jouw lichaam. Wat ervaar je fysiek en mentaal?

2. Breng dan je aandacht gedurende een 5-tal minuten . naar binnen als een soort body scan en richt achtereenvolgens je aandacht op:

- o Je ademhaling
- o De beweging van je spieren, niet enkel in je benen, maar ook in je armen, je buik, je rug,...
- o Het contact van je voeten met de grond.



3. Daarna breng je je aandacht naar buiten en richt je achtereenvolgens je aandacht op je verschillende zintuigen:

- o Je ogen
- o Je oren
- o Je geur
- o Je gevoel (de wind op je huid, de schors van een boom,...)
- o (Je smaak, enkel indien mogelijk, bijvoorbeeld als je bramen of okkernoten vindt. Probeer dit enkel als je kennis van zaken hebt en proef niet van iets als je niet 100% zeker bent wat het precies is! Heel wat planten zijn immers giftig en kunnen zeer schadelijk zijn voor de gezondheid)



Kies bewust voor jouw pad. Ook letterlijk.

Telkens wanneer je bij een splitsing komt, sta je even stil om in te tunen op jouw gevoel.

Neem de omgeving in je op en bekijk de verschillende opties die zich aandienen.

Welk gevoel krijg je bij elk van de paden? Welk pad voelt het best? Wees je ook bewust van waarom dat zo is?



Doe vervolgens een paar experimenten:

- Kies een pad waarbij je gevoel niet goed zit en ervaar hoe dat voelt. Wat brengt dat bij jou teweeg? Welke lichamelijke gewaarwordingen krijg je hierbij? Welke impact heeft het mentaal?
- Kies het pad dat je intuïtief verkoos. Wat brengt dat teweeg bij jou? Welke lichamelijke gewaarwordingen heb je hierbij? Welke impact heeft het op mentaal vlak?

Waar zit het verschil met het andere pad en waar ligt dat volgens jou aan?



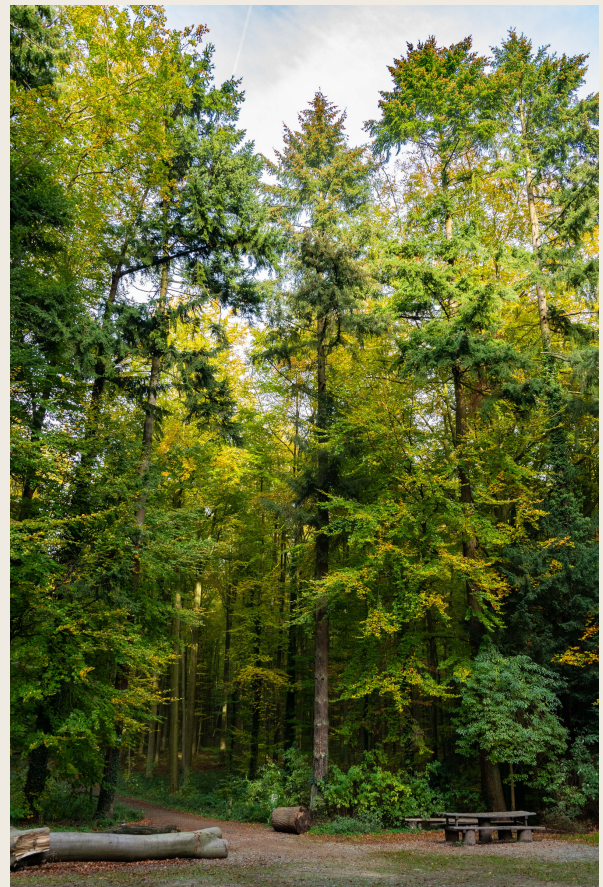
Wat zeggen jouw voorkeuren en antwoorden over jou en over de keuzes die je te maken of al gemaakt hebt in je leven?

Waar wil je naartoe op professioneel vlak?

Dankzij deze basisoefeningen leer je op een eenvoudige manier intunen op je eigen gevoel.

Las na de oefeningen nog een stiltemoment in, hetzij tijdens een wandeling, hetzij op een bankje of ergens in het gras op een rustig plekje in het groen.

Neem de omgeving helemaal in je op en luister naar je gevoel:



- o Wat gaat er goed op professioneel vlak?
- o Waar wil je graag meer van?
- o Wat geeft jou energie? Het kan gaan om activiteiten, taken, rollen, omgevingsfactoren,...
- o Welk(e) doel(en) stel je jezelf in je werk en je leven?
- o Wat wil je graag nog bereiken op professioneel vlak?
- o Stel dat je niet moest gaan werken voor het geld, wat zou je dan doen? Hoe zou je leven eruit zien?



Wat heb je nodig om jouw doelen te bereiken? Wat kan je nu al doen om dichterbij jouw doelen te komen?



*"Everything in
nature invites us
constantly
to be what we
are."*

Gretel Ehrlich

Ik ben heel benieuwd wat deze oefeningen bij jou teweeg brengen. Laat het me zeker weten via mail:
nele @sparklingsteps.be.
Ook voor vragen kun je mij via deze weg bereiken.

Wil je graag verder aan de slag met jouw talenten, vraag dan je gratis kennismakingsgesprek aan via
nele@sparklingsteps.be.

Sparkling Steps
Nele Pessemier
Frankrijkstraat 3 D
1755 Oetingen (Gooik)
0477 52 97 36
www.sparklingsteps.be

©Sparkling Steps / Nele Pessemier – niets uit deze uitgave mag zonder toestemming gekopieerd of gebruikt worden.