

# Hoe kun je jouw talenten verder ontwikkelen?

## Talent in ontwikkeling

Iedereen heeft talenten en mogelijkheden om verder te ontwikkelen. Om tot zichtbare talenten te komen, vindt een continue ontwikkeling plaats. Op dit proces zijn allerlei factoren van invloed. Persoonlijke kwaliteiten en kansen in de omgeving kunnen bijdragen aan een positieve ontwikkeling. Daarnaast zijn er zowel op het persoonlijke vlak als in de omgeving uitdagingen en belemmeringen, waarmee je kunt leren omgaan.

Wanneer je inzicht hebt in hoe je persoonlijkheid en omgeving van invloed zijn, kun je bewuster keuzes maken. Je leert dan steeds beter hoe je zelf kunt investeren in je eigen ontwikkeling.

De uitdaging is te ontdekken hoe je dit kunt doen op een manier die bij jou past en die aansluit op mogelijkheden in jouw omgeving. Op die manier kun jij met jouw talenten betekenisvol zijn, voor jezelf én voor anderen.

## Ben je nieuwsgierig hoe dit bij jou werkt?



Om jezelf te ontwikkelen, heb je een onderzoekende houding nodig. Dit betekent dat je wilt weten, begrijpen, bereiken en delen, dat je kritisch bent, vragen blijft stellen en actief op zoek gaat naar (nieuwe) mogelijkheden.

Het ontwikkelen van een open mindset, gericht op persoonlijke groei, is hierbij belangrijk. Fouten maken hoort daarbij. Daar leer je juist het meeste van.

Durf jij te experimenteren en ga je uitdagingen aan? Zet je door als iets je frustrereert en nóg niet lukt? Sta je open voor kritiek en kun je dit zien als feedback voor verbetering? Zie je succes van anderen als bron van inspiratie? Je kunt dit ontwikkelen door te onderzoeken wat bij jou werkt en hoe het (nog) beter kan.

Stel jezelf heldere doelen en ontdek hoe jij jezelf kunt motiveren om de benodigde inspanning te leveren om dit te bereiken. Je kunt steeds weer nieuwe doelen stellen, of op basis van nieuwe ervaringen en inzichten je doelen bijstellen.

### Zichtbare talenten

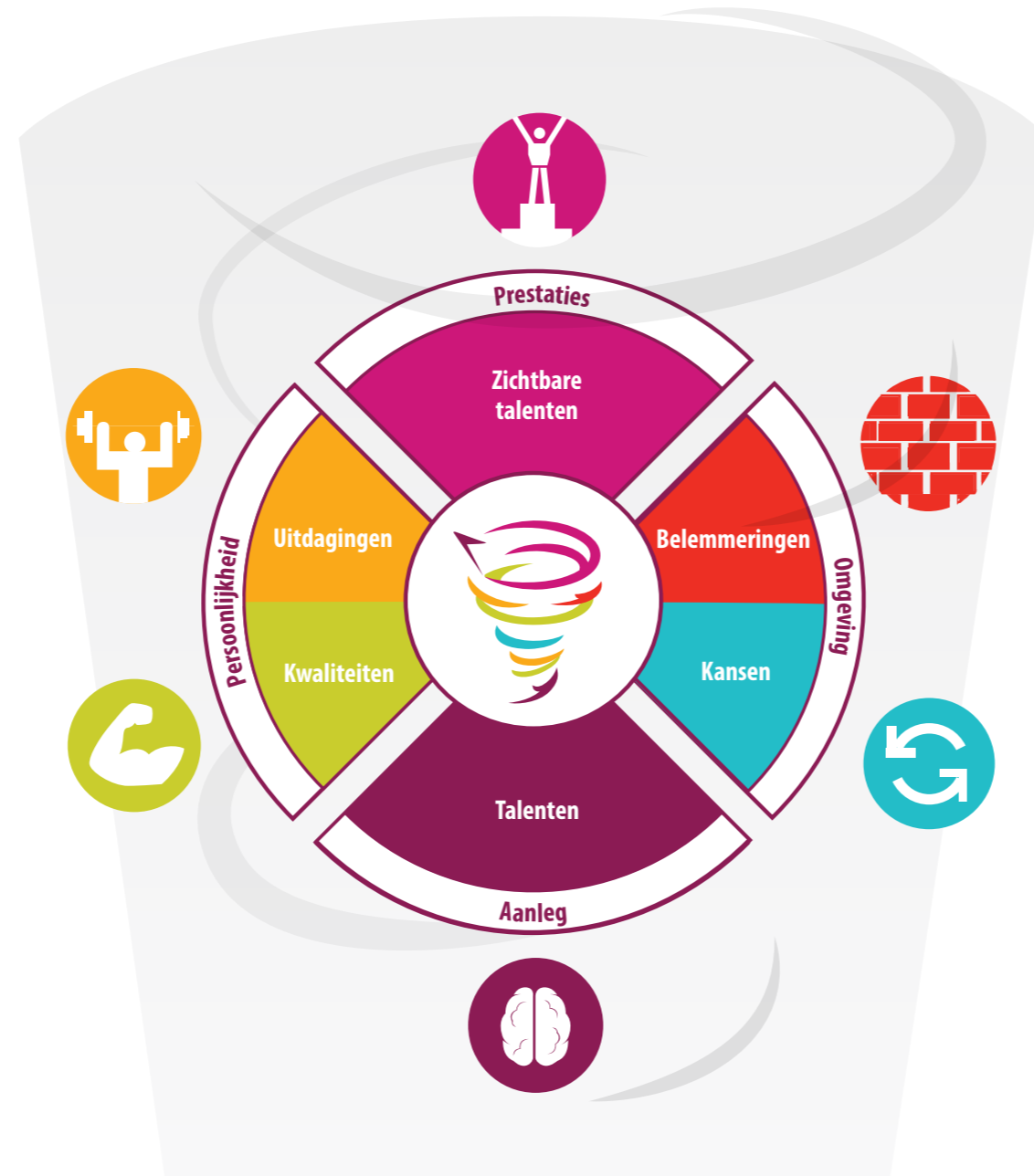
Talenten kunnen zichtbaar worden in je doen en laten, in activiteiten of in prestaties op één of meerdere domeinen, bijvoorbeeld op het gebied van wetenschap, techniek, sport, kunst, muziek, talen, of in de manier waarop je leiding geeft en met anderen omgaat. Ervaar al doende wat bij jou past. Geniet van wat je bereikt en deel dit met anderen. Welke activiteiten spreken je aan? Wat geeft je energie en voldoening? Wanneer voel jij je "in flow"? Hoe kun jij van betekenis zijn voor anderen? En zorg jij goed voor jezelf?

### Uitdagingen

Uitdagingen hebben betrekking op jouw minder sterke kanten. Vaak ligt dit buiten je comfortzone. Je moet hier extra inspanning voor leveren om ze eigen te maken en je kunt jezelf daarin tegenkomen. Het kan iets zijn wat je triggert, omdat het complex of spannend is, of wat je wilt overwinnen omdat het nodig is. Aan de slag gaan met je uitdagingen vraagt om zelfvertrouwen, veerkracht en lef om het onbekende aan te gaan. Wat zijn jouw uitdagingen?

### Kwaliteiten

Kwaliteiten zijn kenmerkend voor wie jij bent en wat je kunt. Hier ligt jouw kracht. Om dit te benutten, heb je inzicht in jezelf nodig. Door bewust te worden van jouw (kern)kwaliteiten leer je steeds beter hoe, wanneer en waar je deze in kunt zetten. Welke kwaliteiten passen bij jou?



### Belemmeringen

Belemmeringen zijn obstakels die in de weg staan bij het bereiken van jouw doelen, of die je onvoldoende stimuleren. Het remt je af en kan ervoor zorgen dat je te weinig ruimte of ondersteuning ervaart. Zie je kansen om de situatie "om te denken"? Kun je zelf iets veranderen en kun je accepteren waar jij geen invloed op hebt? Ben je je ervan bewust wanneer je hierin een keuze hebt?

### Kansen

Kansen zijn omstandigheden en middelen die je in staat stellen om verder te komen. Deze herken je beter als je weet wat je nodig hebt en open staat voor mogelijkheden. In een stimulerende omgeving leer je verantwoordelijkheid te nemen en gebruik te maken van je talenten en kwaliteiten. Je vindt ondersteuning bij anderen die jou begrijpen, inspireren, activeren of aan wie je hulp kunt vragen. Benut jij kansen wanneer ze zich voordoen? Creëer je zelf nieuwe kansen? Durf je hulp te vragen als het nodig is?

### Talenten

Talent is het vermogen om iets goed te kunnen, iets wat je van nature schijnbaar moeiteloos af lijkt te gaan. Je kunt op verschillende gebieden aanleg hebben, bijvoorbeeld op het sociale, intellectuele, creatieve, praktische, fysieke en artistieke gebied. In welke mate en op welke gebieden je talenten liggen, is per persoon verschillend. Je kunt verkennen op welke gebieden jij de meeste potentie hebt. Inzicht in je talenten is nodig om jezelf bewust te ontwikkelen in een richting die bij je past en waar je passie ligt. Wanneer voel jij je in je element en lijkt iets "vanzelf" te gaan? Waar liggen jouw voorkeuren voor bepaalde manieren van leren, denken en doen?

# Welke mogelijkheden zie jij voor jezelf?

Ben je nieuwsgierig en bereid je in te zetten om te ontdekken hoe jij je talenten verder kunt ontwikkelen?

Verken dan wat nodig is om dit te bereiken, benut beschikbare mogelijkheden en zet door!

Welke vragen helpen jou op weg?

Wat wil ik?

Wie ben ik?

Wat vind ik?

Wat kan ik?

Wat doe ik?

Waar ben ik?



Zingeving

Wat is voor jou belangrijk in het leven? Waar draait het om voor jou? Welke doelen, ideeën, plannen heb je? Welk verschil wil je maken? Hoe kun je jouw talenten inzetten om (meer) betekenis te geven aan wat je wilt? Hoe kun je met jouw kwaliteiten betekenisvol zijn voor jezelf en anderen? Waartoe ben je op aarde?



Identiteit

Wat waardeer je in jezelf? Wat waardeer je in anderen? Hoe kun jij iets voor anderen betekenen? Hoe kunnen anderen iets voor jou betekenen? Wat kenmerkt jou? Hoe zie je jezelf (in een bepaalde situatie)? Zou je iets willen veranderen en zo ja, wat zou dit zijn? Wat is waardevol voor jou en hoe past dit bij wie je bent?



Overtuigingen

Wat zijn jouw normen en waarden? Waar geloof je in? Wat zijn voor jou belangrijke uitgangspunten? Waarom doe je bepaalde dingen? Wat motiveert jou? Wat remt jou af? Hoe beïnvloeden jouw overtuigingen wat je doet?



Vaardigheden

Waar ben je goed in? Maak je daar gebruik van? Waar ben je minder goed in? Wat kun je doen om daaraan te werken? Wat zou je willen kunnen? Hoe kun je dat aanpakken op een manier die bij jou past?



Gedrag

Welk gedrag laat je anderen zien? Past dit bij jou? Gedraag je je zoals je bent? Wat is het effect van wat je doet? Zou je iets anders willen en kunnen laten zien? Hoe zou je dit kunnen doen? Hoe reageer je op je omgeving? Pas jij je aan? Verzet je je? Stribbel je mee?



Omgeving

Hoe zie jij jouw omgeving? Waar heb je mee te maken? Wat kom je tegen? Zie je kansen? Ervaar je belemmeringen? Bij wie kun je terecht? Wat raakt jou in je omgeving? Wat gebeurt er dan, wanneer en met wie? Wat moet de omgeving bij jou wel doen of juist niet doen? In welke omgeving voel jij je als een vis in het water?