

University of Life Werkboek

Wie ik ben!

Adviesbureau Levenskunst

Inleiding

Welkom bij het werkboek "Wie ik ben!" - dat je ontdekkingsreis naar zelfinzicht en persoonlijke groei zal verrijken.

Stel je voor dat je beschikt over een kaart die je de weg wijst naar de kern van wie je werkelijk bent. Dit werkboek fungeert als die kaart, terwijl de Driehoek van Authenticiteit fungeert als het kompas dat je leidt op deze intrigerende reis. Of je nu aan het begin staat van je zelfontdekking of al gevorderd bent op het pad van persoonlijke groei, dit werkboek is ontworpen om alles te documenteren om je continue te inspireren en te ondersteunen bij elke stap.

Ik ben ervan overtuigd dat ware authenticiteit de sleutel is tot een vervullend leven. Het gaat niet alleen om het begrijpen van wie je bent, maar ook om het omarmen van die authenticiteit en het laten schitteren in alles wat je doet.

Durf jezelf open te stellen voor de reis die voor je ligt. Door de vragen te beantwoorden, de inzichten te omarmen en de bijlagen te verkennen, zul je merken dat dit werkboek niet slechts een dagboek is, maar een metgezel en gids op je persoonlijke ontwikkelingsreis. Jouw ontdekkingen zullen de bladzijden vullen en het werkboek "Wie ik ben!" zal transformeren tot een persoonlijk document vol betekenis.

Het werkboek zelf is zorgvuldig ontworpen om een eenvoudige structuur te bieden, waarmee eenieder een inspirerende ontdekkingsreis kan maken om te achterhalen wie ze werkelijk zijn en welke kracht vernieuwing, groei en persoonlijk succes met zich meebrengen. Met consistente toewijding aan het werkboek "Wie ik ben!" zal het uitgroeien tot jouw meest waardevolle document, omdat het een overzicht creëert van waaruit nieuwe inzichten zullen ontstaan. Hoe meer tijd je besteedt aan het beantwoorden en aanvullen van de vragen in het werkboek, des te waardevoller dit document voor je zal worden.

"Omdat we (gelukkig) allemaal uniek zijn, is het werkboek beschikbaar in verschillende vormen om aan diverse voorkeuren te voldoen. Voor de digitale generatie zijn zowel een Word- als een Excel-versie beschikbaar, waarmee je direct aan de slag kunt. Voor de liefhebbers van het handschrift is er de mogelijkheid om de digitale versie af te drukken en deze vervolgens handmatig in te vullen. Als je de voorkeur geeft aan werken

met een schrift of notebook, is het even zaak om de structuur van het werkboek zelf over te nemen in de gekozen oplossing.

Wij streven ernaar om de diversiteit van gebruikers te omarmen, en daarom is het werkboek toegankelijk in verschillende formats. Of je nu de voorkeur geeft aan de snelheid van digitale invoer of de tactiele ervaring van handgeschreven notities, ons doel is om jouw ontdekkingsreis naar zelfinzicht en groei zo flexibel en persoonlijk mogelijk te maken. Kies de vorm die het beste bij jou past en ga op reis met "Wie ik ben!" van University of Life."

Aanvullende instructies:

Het praktijkboek University of Life - 'De Driehoek van Authenticiteit' is ontwikkeld als een ondersteunende aanvulling op het werkboek 'Wie ik ben!' In deze gids wordt het concept van De Driehoek van Authenticiteit geïntroduceerd, waarbij aanvullende informatie wordt verstrekt over verschillende onderwerpen, definities en uitgangspunten. De bijlagen bevatten relevante informatie die van pas komt bij het gebruik van het werkboek 'Wie ik ben!' Je kunt het praktijkboek dus altijd gebruiken als naslagwerk en/of als inspiratie voor het uitwerken van jouw individuele reis.

Succes en vooral veel plezier bij het ontdekken van de kracht van vernieuwing, groei en persoonlijk succes.

Met vriendelijke groet,

Bas Michielsen

Telefoon: +31 (6) 25 180 542

Email: info@dentalentengids.nl

INHOUDSOPGAVE

Inleiding.....	2
Consistentie checker	5
Level 1: Talenten	6
Level 1: Emotioneel talent (hart)	7
Level 1: Rationeel talent (hoofd)	8
Level 1: Fysiek talent (handen).....	9
Level 2: Voedingsbronnen	10
Level 2: Ervaring	11
Level 2: Karakter	12
Level 2: Kernwaarden.....	13
Level 2: Kwaliteiten	14
Level 2: Mentaliteit	15
Level 3: Competenties	16
Level 3: Competentie.....	17
Level 3: Kennis.....	18
Level 3: Motivatie	19
Level 3: Vaardigheden.....	20
Level 4: Rollen en scenario's	21
Bonusvragen: Inspiratie & Motivatie.....	22
Disclaimer.....	25
Over Adviesbureau Levenskunst	27

Level 1: Emotioneel talent (hart)

1. Hoe ga je om met stressvolle situaties en welke emotionele coping-mechanismen gebruik je?
<Antwoord>
2. Hoe reageer je op feedback, zowel positief als negatief?
<Antwoord>
3. Kun je een voorbeeld geven van een situatie waarin je effectief met emoties van anderen hebt omgegaan?
<Antwoord>
4. Op welke manier breng je emotionele intelligentie in je professionele en persoonlijke relaties?
<Antwoord>
5. Hoe ga je om met veranderingen en onzekerheden in je leven?
<Antwoord>

Level 1: Rationeel talent (hoofd)

1. Hoe ga je om met complexe problemen en welke strategieën gebruik je om ze op te lossen?
<Antwoord>
2. Kun je een voorbeeld geven van een situatie waarin je snel moest denken en een weloverwogen beslissing hebt genomen?
<Antwoord>
3. Op welke manier blijf je op de hoogte van nieuwe informatie en ontwikkelingen in jouw vakgebied?
<Antwoord>
4. Hoe structureer je je tijd en taken om productief te blijven?
<Antwoord>
5. Welke rol speelt logica in jouw dagelijkse denkprocessen en besluitvorming?
<Antwoord>

Level 1: Fysiek talent (handen)

1. Welke fysieke activiteiten of sporten beoefen je graag en waarom?

<Antwoord>

2. Kun je een prestatie of mijlpaal in een sport of fysieke activiteit noemen waar je trots op bent?

<Antwoord>

3. Hoe integreer je lichaamsbeweging in je dagelijkse routine?

<Antwoord>

4. Zijn er specifieke fysieke vaardigheden waarvan je denkt dat ze een bijzondere kracht van jou zijn?

<Antwoord>

5. Hoe ga je om met uitdagingen op het gebied van fysieke fitheid of sport?

<Antwoord>

Level 2: Voedingsbronnen

Level 2: Ervaring

1. **Kun je een specifieke ervaring delen die een diepgaande invloed op je heeft gehad en je persoonlijk heeft gevormd?**
<Antwoord>
2. **Hoe ben je omgegaan met uitdagingen in je leven en welke lessen heb je daaruit geleerd?**
<Antwoord>
3. **Wat beschouw je als je meest waardevolle professionele ervaring en waarom?**
<Antwoord>
4. **Zijn er momenten in je leven geweest waarin je je comfortzone moest verlaten? Hoe heb je dat ervaren?**
<Antwoord>
5. **Welke leerervaringen heb je opgedaan die een positieve impact hebben gehad op je persoonlijke groei?**
<Antwoord>

Level 2: Karakter

1. **Wat beschouw je als je belangrijkste persoonlijke waarden en hoe beïnvloeden deze je dagelijkse beslissingen?**
<Antwoord>
2. **Hoe ga je om met ethische dilemma's en welke rol spelen integriteit en eerlijkheid in jouw leven?**
<Antwoord>
3. **Kun je voorbeelden geven van situaties waarin je geduld, doorzettingsvermogen of moed hebt getoond?**
<Antwoord>
4. **Hoe benader je relaties en samenwerking met anderen, en wat vind je belangrijk in interpersoonlijke verbindingen?**
<Antwoord>
5. **Op welke manier handel je in tijden van stress of tegenslag, en hoe beïnvloedt dit je karakter?**
<Antwoord>

Level 2: Kernwaarden

1. **Wat beschouw je als de meest essentiële waarden in je leven en hoe beïnvloeden deze je dagelijkse beslissingen?**
<Antwoord>
2. **Welke principes vind je het belangrijkste bij het nemen van ethische beslissingen?**
<Antwoord>
3. **Hoe zie je de rol van solidariteit en medeleven in je leven en werk?**
<Antwoord>
4. **Welke doelen in je leven reflecteren je diepste waarden en overtuigingen?**
<Antwoord>
5. **Hoe integreer je je kernwaarden in de beslissingen die je neemt en de acties die je onderneemt?**
<Antwoord>

Level 2: Kwaliteiten

1. **Welke specifieke kwaliteiten of talenten beschouw je als jouw sterkste punten?**
<Antwoord>
2. **Kun je voorbeelden geven van situaties waarin je jouw kwaliteiten met succes hebt toegepast?**
<Antwoord>
3. **Hoe benader je uitdagingen met behulp van je persoonlijke kwaliteiten?**
<Antwoord>
4. **Welke feedback heb je vaak ontvangen van anderen over je sterke punten?**
<Antwoord>
5. **Op welke manier blijf je je kwaliteiten ontwikkelen en verbeteren?**
<Antwoord>

Level 2: Mentaliteit

1. Hoe ga je om met uitdagingen en tegenslagen in je leven?
<Antwoord>
2. Wat zijn je belangrijkste waarden en doelen, en hoe beïnvloeden deze je dagelijkse mentaliteit?
<Antwoord>
3. Hoe ga je om met veranderingen en onzekerheden in je leven?
<Antwoord>
4. Op welke manier blijf je jezelf uitdagen en streven naar persoonlijke groei?
<Antwoord>
5. Hoe zorg je voor een positieve mindset, met name in moeilijke situaties?
<Antwoord>

Level 3: Competenties

Level 3: Competentie

1. **Welke specifieke vaardigheden of expertise beschouw je als jouw sterkste competenties?**
<Antwoord>
2. **Kun je voorbeelden geven van projecten of taken waarin je je competenties met succes hebt toegepast?**
<Antwoord>
3. **Hoe blijf je op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen in jouw vakgebied en blijf je je competenties verbeteren?**
<Antwoord>
4. **Op welke manier werk je effectief samen met anderen en hoe pas je je competenties aan in teamverband?**
<Antwoord>
5. **Hoe ga je om met uitdagingen in het werk die specifieke competenties vereisen waar je minder ervaring mee hebt?**
<Antwoord>

Level 3: Kennis

1. **Welke vakgebieden, onderwerpen of industrieën beschouw je als jouw expertisegebieden?**
<Antwoord>
2. **Hoe blijf je op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen en trends binnen jouw vakgebied?**
<Antwoord>
3. **Kun je voorbeelden geven van projecten of taken waarin je jouw kennis met succes hebt toegepast?**
<Antwoord>
4. **Op welke manier deel je jouw kennis met anderen, bijvoorbeeld door middel van training, mentorship of publicaties?**
<Antwoord>
5. **Welke specifieke trainingen, cursussen of certificeringen heb je gevolgd om je kennis uit te breiden?**
<Antwoord>

Level 3: Motivatie

1. **Wat drijft jou om elke dag aan het werk te gaan en je best te doen?**
<Antwoord>
2. **Welke doelen stel je voor jezelf, zowel op korte als op lange termijn, en hoe motiveren ze je?**
<Antwoord>
3. **Hoe ga je om met tegenslagen en hoe blijf je gemotiveerd tijdens moeilijke tijden?**
<Antwoord>
4. **Op welke manier zoek je naar uitdagingen en groeimogelijkheden in je werk?**
<Antwoord>
5. **Welke aspecten van je werk of activiteiten geven je de grootste voldoening?**
<Antwoord>

Level 3: Vaardigheden

1. **Wat beschouw je als jouw meest waardevolle en unieke vaardigheden?**
<Antwoord>
2. **Kun je voorbeelden geven van projecten of taken waarin je jouw vaardigheden met succes hebt toegepast?**
<Antwoord>
3. **Op welke manier blijf je je vaardigheden ontwikkelen en verbeteren?**
<Antwoord>
4. **Hoe pas je je vaardigheden aan in verschillende situaties of omgevingen?**
<Antwoord>
5. **Welke feedback heb je ontvangen over je vaardigheden en op welke manier heb je hierop gereageerd?**
<Antwoord>

Level 4: Rollen en interacties

Gebruik de volgende tabel om per gekozen rol inzicht te krijgen in wie je bent in deze rol en wie je wilt zijn in deze rol.

Tip: Maak voor iedere individuele rol en gekozen interactie een afzonderlijke tabel.

Tabel 1: Scenario

Rol:	
Interactie:	
Reflectie 1: Wie ben ik momenteel in deze rol?	
Wat zijn mijn verantwoordelijkheden, uitdagingen, kansen?	
Reflectie 2: Wie wil ik zijn in deze rol?	
(Hoe kan ik mijn talenten, voedingsbronnen en competenties integreren in deze rol?)	

Tabel 2: Scenario

Rol:	
Interactie:	
Reflectie 1: Wie ben ik momenteel in deze rol?	
Wat zijn mijn verantwoordelijkheden, uitdagingen, kansen?	
Reflectie 2: Wie wil ik zijn in deze rol?	
(Hoe kan ik mijn talenten, voedingsbronnen en competenties integreren in deze rol?)	

Bonusvragen: Inspiratie & Motivatie

Een essentieel aspect van persoonlijke groei is het voortdurend stimuleren en motiveren van jezelf. Een handige methode hiervoor is het stellen van gerichte vragen die zowel bewuste als onbewuste processen in gang kunnen zetten.

Tip: Spreek met jezelf af om de extra vragen minstens een keer per kwartaal te bekijken en aan te vullen.

1. Waar ben ik dankbaar voor?

<Antwoord>

2. Wat zijn op dit moment mijn drie grootste prioriteiten / problemen / uitdagingen / angsten?

<Antwoord>

3. Waar denk ik invloed op te hebben?

<Antwoord>

4. Waaraan heb ik de afgelopen periode de meeste tijd besteed?

<Antwoord>

5. Wat heb ik vandaag bereikt / voor elkaar gekregen / andere manier aangepakt?

<Antwoord>

6. Wat heb ik vandaag (weer) niet gedaan?

<Antwoord>

7. Welke angsten heb ik vandaag overwonnen?

<Antwoord>

8. Waar wil ik vooral mee doorgaan?

<Antwoord>

9. Wat kan ik slimmer aanpakken en/of verder ontwikkelen?

<Antwoord>

10. Wat ervaar ik als gedoe, stress, spanning en wil ik per direct veranderen?

<Antwoord>

11. Welke fout(-en) en/of verkeerde inschattingen heb ik gemaakt?

<Antwoord>

12. Welke situaties/personen/zaken hebben mij opgehouden of geïrriteerd?

<Antwoord>

13. Wat mis ik dit moment het meest in mijn dagelijkse leven?

<Antwoord>

14. Wat zijn mijn leukste en/of meest emotionele momenten van de afgelopen periode?

<Antwoord>

15. Wat wil ik nalaten?

<Antwoord>

16. Wat wil ik bereiken binnen nu en 1 jaar?

<Antwoord>

17. Wat wil ik bereiken binnen nu en 5 jaar?

<Antwoord>

18. Wat wil ik bereiken binnen nu en 10 jaar?

<Antwoord>

Disclaimer

Dit praktijkboek is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en biedt algemene richtlijnen op basis van beschikbare gegevens en expertise op het moment van publicatie.

Houd rekening met de volgende punten bij het gebruik van dit praktijkboek:

1. Algemeen Karakter:

Dit praktijkboek heeft een algemeen karakter en is mogelijk niet volledig afgestemd op de specifieke omstandigheden van uw situatie.

2. Veranderende Omstandigheden:

Omdat zakelijke omstandigheden en regelgeving voortdurend veranderen, kan de informatie in dit rapport verouderen. Het is raadzaam om de relevantie van de adviezen te verifiëren in overeenstemming met de actuele situatie.

3. Geen Vervanging van Professioneel Advies:

Dit rapport vervangt niet het advies van gekwalificeerde professionals, zoals juridisch, financieel of zakelijk adviseurs. Het is raadzaam om altijd gespecialiseerd advies in te winnen voordat belangrijke beslissingen worden genomen.

4. Eigen Verantwoordelijkheid:

Het gebruik van de informatie in dit praktijkboek is geheel op eigen risico. De auteurs en uitgevers zijn niet aansprakelijk voor eventuele schade of verliezen die voortvloeien uit het directe of indirecte gebruik van de verstrekte informatie.

5. Aanpassingen Noodzakelijk:

Afhankelijk van uw specifieke situatie kunnen aanpassingen aan de voorgestelde adviezen nodig zijn. Zorg ervoor dat u de adviezen aanpast aan de unieke kenmerken en behoeften van uw onderneming.

6. Intellectueel Eigendom:

Alle inhoud, inclusief maar niet beperkt tot tekst, afbeeldingen en voorbeelden, in dit praktijkboek is auteursrechtelijk beschermd. Geen enkel deel van dit werk mag worden gereproduceerd, verspreid of gebruikt zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het intellectuele eigendom.

Door het gebruik van dit praktijkboek erkent u deze disclaimer en gaat u akkoord met de voorwaarden die hierin zijn uiteengezet. Raadpleeg gekwalificeerde professionals voor advies op maat voor uw specifieke situatie.

Over Adviesbureau Levenskunst

Visie van Adviesbureau Levenskunst:

Bij Adviesbureau Levenskunst geloven we in de ongekende kracht die schuilt in individuele talenten. Onze visie reikt verder dan conventioneel advies; we streven naar het ontsluiten van potentieel en het creëren van diepgaande inzichten die een bron van vernieuwing vormen.

Onze Missie:

Wij zijn toegewijd aan het bevrijden van creativiteit, het inspireren van groei en het stimuleren van persoonlijk succes, zowel binnen organisaties als in het leven van individuen.

Onze Diensten:

Onze veelzijdige dienstverlening, toegankelijk via detalentengids.nl, wordt gedreven door de overtuiging dat op afstand werken niet alleen efficiëntie bevordert, maar ook de mogelijkheid biedt om op maat gemaakte oplossingen te bieden die naadloos aansluiten op de unieke behoeften van onze klanten.

Voor Organisaties:

Wij zijn pioniers in het verstrekken van advies op maat, voorzien van concrete actieplannen die direct toepasbaar zijn. Onze online consultaties, beschikbaar tegen betaling, bieden organisaties een diepgaande ondersteuning voor hun specifieke uitdagingen.

Voor Particulieren:

Onze betaalde diensten voor particulieren, waaronder het Talentenpaspoort & Gedragskompas, worden geleverd met de belofte om individuen te begeleiden bij het ontdekken van hun ware potentieel. Daarnaast bieden we gratis workshops zoals "Pen, Papier, Plakband" om persoonlijke ontwikkeling toegankelijk te maken voor een breder publiek.

Voordelen van Samenwerken met Adviesbureau Levenskunst:

- **Direct Toepasbaar:** Onze adviezen komen niet alleen met inzichten, maar ook met concrete actieplannen, waardoor organisaties direct stappen kunnen zetten.
- **Flexibiliteit:** Onze diensten zijn volledig remote, wat niet alleen efficiëntie bevordert maar ook de mogelijkheid biedt om klanten over de hele wereld te bedienen.
- **Netwerkuitbreiding:** Klanten die gebruikmaken van ons gratis advies dragen bij aan de groei van ons netwerk, wat de deur opent naar mogelijke toekomstige betaalde adviesopdrachten.
- **Persoonlijke Ontwikkeling:** Particulieren ervaren begeleiding bij het ontdekken van hun talenten en het realiseren van persoonlijke doelen via onze cursus "Pen, Papier, Plakband."
- **Toekomstperspectief:**

Ons streven is naar voortdurende groei, niet alleen in termen van dienstverlening maar ook in de uitbreiding van ons netwerk. Door voortdurende waarde toe te voegen aan organisaties en particulieren, willen we een positieve en blijvende impact hebben op hun groei en ontwikkeling.

Adviesbureau Levenskunst - Ontdek de kracht van vernieuwing, groei en persoonlijk succes. Neem vandaag nog contact op en ervaar wat wij voor jouw organisatie of persoonlijke ontwikkeling kunnen betekenen!

Met vriendelijke groet,

Bas Michielsens

Telefoon: +31 (6) 25 180 542

Email: info@detalentengids.nl