

Ken jezelf!

Persoonlijke en professionele ontwikkeling

Persoonlijke ontwikkeling begint bij jezelf beter leren kennen. Wie ben je werkelijk en wat zijn jouw drijfveren, kwaliteiten en valkuilen? Door je persoonlijk steeds meer te ontwikkelen kun je het beste uit jezelf naar bovenhalen. Zonder jezelf daarbij te verliezen.

Persoonlijke ontwikkeling overkomt je niet, je geeft het zelf vorm. Door je patronen te herkennen en te onderbreken, doelen te realiseren en je persoonlijke effectiviteit te vergroten. Je hele leven blijf je je ontwikkelen! Steeds dichterbij jezelf komen is een mooi streven.



Professionele ontwikkeling is een manier om tot persoonlijke groei te komen. Werken helpt je om je zelfvertrouwen op te krikken. Het is dus belangrijk dat je waarde hecht aan je baan en op zoek gaat naar wegen om beter te worden. Dit zal jouw werk veranderen in een aanhoudende bron van persoonlijke ontwikkeling.

Bij jouw ontwikkeling als professional gaat het om goed zijn en goed blijven in je vak. Om je beter voelen over je werk. Je wil manieren vinden om het werk efficiënter te maken. Je zorgt ervoor dat het werk voor jou aantrekkelijk is en blijft.

Als student maak je al een begin met het leggen van de basis als professional, eenmaal aan het werk blijf je jezelf verder ontwikkelen, tijdens je hele carrière. Je brengt een groot deel van je leven werkend door. Het is dus belangrijk dat je je goed voelt bij wat je doet!

Hoe kun je jezelf blijven ontwikkelen? 12 tips om in actie te komen als je het gevoel hebt dat het nu het moment is om een stap verder te gaan.

1. Vergroot je zelfkennis

Zelfevaluatie is één van de wegen naar professionele ontwikkeling. Net zoals ieder ander, heb jij ook goede eigenschappen en minder leuke kanten. Sommige kwaliteiten gebruik je dagelijks zonder nadenken, andere vaardigheden kosten je elke dag opnieuw moeite en gaan niet vanzelfsprekend. Begin met accepteren dat je niet perfect bent en leer je zelf goed kennen. Maak een lijst van kwaliteiten en vaardigheden waarin je goed bent en een lijst van vaardigheden die je minder goed beheerst. Vervolgens kun je je afvragen welke van jouw kwaliteiten je bewust in kunt zetten om je plezier, zelfvertrouwen en succes in je privéleven en je werk te vergroten. En welke vaardigheden je wilt ontwikkelen.

2. Stel jezelf een realistisch doel

Waar loop je wel eens tegenaan in je werk en in je leven? Wat zou je willen veranderen? Waarin wil je meer zelfvertrouwen ontwikkelen? Welke vaardigheden helpen je vooruit naar de beste versie van jezelf?

Stel jezelf een doel en maak dit doel concreet en realistisch. Maak het niet te groot en daardoor onoverkomelijk, waardoor je er maar helemaal niet meer aan begint. Het gaat om een positief en uitdagende doel dat je inspireert om er elke dag aan te werken. Bijvoorbeeld niet: 'Ik wil niet meer over me heen laten lopen.' Maar wel: 'Ik wil de komende drie maanden leren vriendelijk en duidelijk voor mijn mening op te komen.'

3. Beginnen met kleine stapjes voor grote veranderingen

Knip je doel op in kleine stukjes, kleine realistische stapjes die je gemakkelijk in je dagelijkse routine kunt inbouwen. Start vervolgens met het kleinst mogelijke stapje, waarvan je zeker weet dat dat te behalen is. Dat stimuleert je om ook het volgende stapje te gaan zetten. Verwacht niet dat je met één grote stap je doel kan behalen. Juist kleine stapjes kunnen een grote impact hebben.

4. Lees!

Er zijn veel boeken geschreven over persoonlijke ontwikkeling en professionele groei. Boeken over effectief communiceren, samenwerken, over persoonlijk leiderschap, timemanagement en over persoonlijke vaardigheden. Ook online is er uiteraard veel te vinden over persoonlijke ontwikkeling.

Lezen zorgt ervoor dat je jezelf én je omgeving beter begrijpt. Je krijgt ideeën hoe je situaties aan kunt pakken en het stimuleert je in actie te komen. Maak daarom regelmatig tijd vrij om een stukje te lezen over een onderwerp dat jou boeit.

5. Kijk naar filmpjes

Vind je het niet leuk om te lezen? Maar kijk je wel graag naar filmpjes? Tedx is een online platform waarop interessante en inspirerende lezingen te zien zijn over allerlei onderwerpen. Laat je inspireren op de Ted website en kies een onderwerp waar je meer over wilt weten. Het aantal keren dat zo'n filmpje is bekeken zegt niet alles over de kwaliteit, maar is wel een goede richtlijn om te weten wat anderen leuk en belangrijk vinden. Sommige filmpjes zijn niet voor niets klassiekers geworden, denk bijvoorbeeld aan de Tedx: [The power of vulnerability van Brené Brown.](#)

6. Reflecteer elke dag

Jaren geleden is er onderzoek gedaan naar de meest effectievere manier om productiever te worden. Onderzoekers hebben grote afdelingen van organisaties in tweeën gesplitst. De ene groep collega's moest blijven werken zoals ze altijd deden. De andere groep mocht aan het einde van de werkdag 10 minuten besteden aan het reflecteren op de werkdag met vragen

als: Wat ging goed die dag? Wat hebben ze bereikt? Wat willen ze de volgende dag anders doen? Van de laatste groep ging niet alleen de productiviteit omhoog. De collega's haalden meer voldoening uit hun werk en werkten aan hun eigen ontwikkeling, waardoor hun prestaties verbeterden. Neem daarom de tijd om elke dag stil te staan bij je ontwikkeling. Wat gaat goed? Wat wil je de volgende dag nog beter doen? Zo kun je je persoonlijke ontwikkeling versterken en meetbaar maken.

7. Wie zie jij als rolmodellen?

Rolmodellen inspireren ons een betere versie van onszelf te laten zien, geven ons nieuwe ideeën en richting waarin we ons verder willen ontwikkelen.

Wie bewonder jij in je privéleven of op je werk? Wellicht haal je je inspiratie uit het gedrag van iemand die wereldberoemd is. Bedenk voor jezelf wie jij bewondert en vervolgens waarom. Wat kun jij van hen leren om je persoonlijke ontwikkeling een boost te geven?

8. Zoek een sparringpartner

Een sparringpartner luistert naar je, inspireert je, stelt vragen om je te laten nadenken en daagt je uit de volgende stap te nemen. Zo help je je persoonlijke ontwikkeling versterken. Je kunt in je (werk)omgeving zoeken naar iemand die bereid is regelmatig met jou te sparren, zoals een leidinggevende of een collega.

9. Wees mild voor jezelf

Persoonlijke ontwikkeling gaat niet in een rechte lijn vooruit, maar gaat met hobbels en bobbel. Soms ga je een stap achteruit in plaats van vooruit of het gaat wat langzamer. Wees mild voor jezelf en als het een keer niet lukt en ga gewoon door. Als je terugkijkt naar waar je ooit begonnen bent, dan zie je wel degelijk dat je stappen vooruit hebt gemaakt.

10. Geniet van het proces

Focus je tot slot niet alleen op je einddoel, maar vooral op de weg ernaar toe. Geniet van het proces, van elke stap die je maakt en die je een stukje verder brengt. Elke drempel die je genomen hebt, elk goed gesprek, alles wat je elke dag leert en waar je hard voor gewerkt hebt, draagt bij aan je gevoel van plezier, voldoening en succes in je privéleven, je carrière en je werk. Zo kun je extra je persoonlijke ontwikkeling versterken.

11. Volg meer scholing

Gewoonte en gebrek aan beschikbare tijd laten je soms vergeten dat je jouw scholing moet uitbreiden, updaten of verdiepen. Dit is echter een vergissing. Aanvullende scholing verbreedt je horizon. Het zal ook nieuwe kansen creëren en uiteindelijk jouw baan gemakkelijker maken. Om tot professionele ontwikkeling te komen is het dus essentieel dat je minstens één keer per jaar een cursus of een andere soort opleiding volgt.



Opdracht

Om je persoonlijke te ontwikkelen is het dus belangrijk om aan jezelf te werken, om jezelf nog beter te leren kennen.

Soms is het goed om stil te staan en de balans eens op te maken. Waar kom ik vandaan? Waar sta ik nu? Een wrap up maken van alles wat je tot nu toe gedaan hebt. Alles nog eens door lopen, wat heeft mij écht geholpen om het bouwwerk steviger te laten worden? Wat vond ik superleuk en waar was ik bij gebaat? Wat heb ik toen geleerd waardoor ik verder groeide?

Waarschijnlijk heb je in het verleden al een aantal cursussen of opleidingen gedaan, of een persoonlijkheidstest gedaan. Heb je daar nog iets van (digitaal) liggen? Wat voor voornemens had je toen gemaakt, welke adviezen heb je gekregen en wat kwam er ook al weer uit die test? Waarschijnlijk heb je al een hoop feedback en input in huis die nog steeds erg bruikbaar is! Het zijn bouwstenen voor je ontwikkeling, zonde om die in de la te laten liggen.

Activeer die oude inzichten! Zoek alles wat je hebt eens bij elkaar. Kijk of je een rode draad kunt ontdekken in het materiaal. Wat is jouw verhaal? Herken je de adviezen nog? Heb je je ontwikkeld in de loop van de tijd? Bedenk welke voornemens je daadwerkelijk in de praktijk hebt gebracht en welke (nog) niet. Beoordeel wat nog actueel en bruikbaar is. Misschien ben je nu in een fase waarbij een advies opeens wél op zijn plek valt.

Kies 2 van de adviezen of voornemens die je hebt aangetroffen. Bepaal welk voordeel je bij je persoonlijke ontwikkeling kan hebben om juist hiermee (opnieuw) aan de slag te gaan. Ga de komende 2 weken hiermee experimenteren in de dagelijkse praktijk. Evalueer vervolgens wat dit je heeft opgeleverd en kies wat je er in de toekomst mee gaat doen.