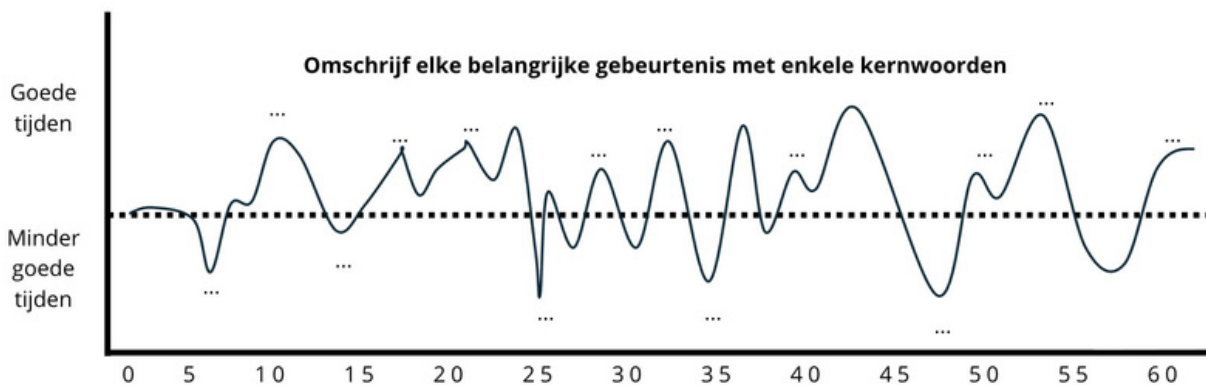


Mijn professionele levenslijn

De gebeurtenissen in je leven hebben je op een bepaalde manier als professional gevormd. De manieren waarop je bent omgegaan met de ervaringen in je leven heeft invloed op je persoonlijkheid, je kwaliteiten en valkuilen die je hebt ontwikkeld. Dit voor jezelf in kaart te brengen en er van een afstand naar te kijken geeft zicht op hoe jij op dit moment jouw werk als professional vormgeeft.

Duik erin

1. Breng je gedachten terug naar je vroegste herinneringen die van invloed zijn geweest op jou als mens en professional. Schrijf alle belangrijke en relevante gebeurtenissen en mijlpalen op, inclusief hoogte- en dieptepunten in de loop van je leven.
2. Geef bij elke gebeurtenis met een cijfer aan in hoeverre het een hoogte- of dieptepunt was van 1 t/m 10.
3. Pak het grote vel papier draai het zijwaarts (liggend) en trek een horizontale lijn over de pagina.
4. Zet aan het ene uiteinde 0 en voeg markeringen toe voor intervallen van 5 jaar, van links naar rechts; dit vertegenwoordigt je leven.
5. Selecteer belangrijke momenten en zet ze boven of onder de lijn, afhankelijk van de mate waarin je deze momenten hebt ervaren als hoogte- of dieptepunten.



Reflecteer en schrijf

Je bekijkt nu je levenslijn om te zien wat deze voor je ontwikkeling betekent. De volgende vragen kunnen helpen:

1. Wat valt je in het algemeen op?
2. Wat zijn jouw pieken en dalen en waarom?
3. Welke gebeurtenissen hebben jou gevormd als professional?
4. Welke keuzes heb je gemaakt die je stijl hebben beïnvloed?
5. Wat waren belangrijke lessen uit uitdagende situaties?
6. Wat is in jou beter of sterker geworden door je ervaringen van crisis en trauma?
7. Welke uitdagende gebeurtenissen zijn uiteindelijk kansen voor positieve verandering geworden?

Schrijf je reflecties op totdat je het gevoel hebt dat je klaar bent. Identificeer ten slotte de belangrijkste inzichten.

Vertel je verhaal

Je team is benieuwd naar jouw verhaal. Je krijgt ongeveer een kwartier de tijd om je verhaal zonder onderbreking aan je teamgenoten te vertellen. Eventuele vragen of reacties volgen daarna.

Mijn professionele levenslijn

Ontdek welke ervaringen jou hebben gevormd als professional.

1. Herinner

Welke gebeurtenissen, successen, uitdagingen en keerpunten hebben jou gevormd?

2. Geef een score

Geef iedere gebeurtenis een score van 1 (dieptepunt) t/m 10 (hoogtepunt).

3. Teken je levenslijn

Teken een horizontale tijdlijn met leeftijdsmarkeringen en plaats gebeurtenissen boven of onder de lijn.

4. Kijk terug

Welke patronen, lessen, kwaliteiten en valkuilen zie je?

5. Vertel je verhaal

Vertel je levenslijn in 10 tot 15 minuten. Luister daarna naar vragen en reflecties.

Mijn belangrijkste inzichten

