

# Module

## Reflectie



# Inleiding

<i>Inleiding</i>	2
<i>Opbrengst</i>	4
<i>Stakeholders</i>	8
<i>Middelen</i>	10
<i>Strategie</i>	13
<i>Bijlage; vragen</i>	16

**BEROEP** Als beoefenaar van een beroepsrol is het belangrijk dat je van je ervaringen leert. Zeker als dit beroep veel op mensen is gericht en dat geldt bij een entrepreneur. Jouw succes wordt immers bepaald doordat je ideeën met anderen kan delen om je dromen waar te maken. Om andere te motiveren mee te doen is het van belang dat je deze voordelen naar anderen goed onder woorden kunnen brengen. Daarvoor is reflectie een belangrijk en bewezen middel.

**VERDIEPING** Met reflectie willen we een persoonlijke en betekenisvolle ervaring bereiken die

je op het entreprenasium opdoet. Op het entreprenasium werken we met projecten. Deze projecten leveren producten op waarmee je kunt bewijzen dat je bepaalde leerdoelen hebt bereikt. Reflectie helpt deze projecten en bewijsvoering doordachter en persoonlijker te maken zodat je er meer van leert.



**Onderwerp**

**IDENTITEITSONTWIKKELING** Op het entreprenasium sta jij centraal. De begeleiders zien het als hun voornaamste taak jou te helpen om volledig op te gaan in jouw ondernemen. Dat je zo vaak en veel mogelijk passie ervaart in wat je doet omdat je dan veel effectiever leert. Daarom is er op het entreprenasium veel aandacht voor jouw identiteit, jouw passie en de ontwikkeling daarvan.

Uiteindelijk ben je er zelf verantwoordelijk voor dat je dicht bij jouw passie blijft en dat je jouw identiteit ontwikkelt. Daarom leer je om zelf te kunnen reflecteren.

**VERBINDEN** Op school gebruik je veel jouw hoofd (kennis). Een entrepreneur legt de verbinding tussen zijn hoofd, hart en handen om te kunnen vertrouwen op zijn *eigen* kennis en keuzes. Met reflecteren leg je de verbinding tussen je hoofd, hart en je handen gemakkelijker zodat je trouw aan jezelf kunt blijven en aan de ander.



**TERUGBLIKKEN** Reflecteren betekent ook wel terugblikken. Door terug te blikken op wat je hebt gedaan, waarom je dat hebt gedaan etc. kun je meer leerinzichten opdoen. Entrepreneurs hebben veel voordeel als ze in staat zijn om uit ervaringen en dagelijkse situaties datgene te halen waar ze hun voordeel mee kunnen doen.

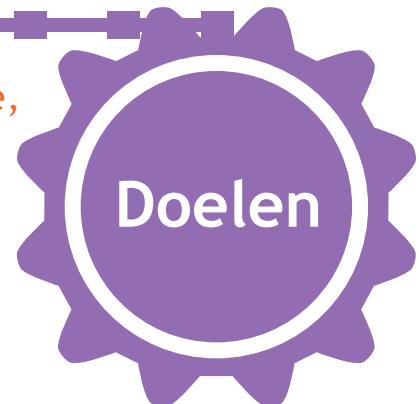
# Opbrengst

**ZELFBEWUSTZIJN** Leuk allemaal, die aandacht voor wat er nu in je speelt en dat terugblikken op wat er heeft gespeeld, maar uiteindelijk wil je dat er zaken in de toekomst beter gaan. Deze module gaat er ook over hoe je jezelf kunt veranderen.

Veranderen begint bij zelfbewustzijn. Jouw zelfbewustzijn is iets unieks waarover alleen mensen beschikken. Het is heel erg lastig om bewust te worden van het effect van jouw gedrag en de overtuigingen die daar achter zitten, laat staan om die te veranderen! Je leert nu eerst dat reflecteren je kan helpen om jouw zelfbewustzijn te ontwikkelen. Voor het oefenen met reflecteren zet je hulpmiddelen in zoals experts, jouw mentor, medeleerlingen en de trainingen die je geboden krijgt. Dat is stap 1. Je bent dan bewust maar nog onbekwaam. Hoe je iets wilt leren beschrijf je in een leerplan. Dat is stap 2. Vervolgens ga je aan de slag om te veranderen zodat dingen in de toekomst beter gaan. Dat is stap 3. Uiteindelijk verander je door inzichten om te zetten in daden door gewoon eens dingen uit te proberen. Dus niet alleen denken maar vooral ook doen!

**FLEXIBEL EN STABIEL** Reflecteren helpt je om kritisch te kijken naar jezelf. Je ontwikkelt daardoor een stabiele, maar ook een flexibele persoonlijkheid. Stabiel in de zin van dat je je niet laat leiden door jouw emoties maar die de baas bent. Flexibel in de zin van dat je open staat voor nieuwe invloeden en dat je je niet krampachtig vast houdt aan jouw eigen overtuigingen. Met een stabiele en flexibele persoonlijkheid ben je in staat om jouw eigen pad te volgen terwijl je wel open staat voor de mening van anderen omdat je daar van leert. Dat is echt iets voor een entrepreneur want dat maakt je bijzonder effectief!

**LEERDOEL** Je kunt, met behulp van reflectie, inzichten opdoen ten behoeve van jouw leerproces. Je toont dit door regelmatig op eigen initiatief stil te staan bij wat er speelt en terug te blikken op eerdere ervaringen. Vervolgens vertaal je het vergrootte zelfinzicht naar effectiever gedrag in de toekomst waarmee je aantoon dat je van ervaringen leert.



**SUBDOEL** Je hebt inzicht in jouw overtuigingen, waarden, kwaliteiten en gedrag. Je vertaalt dit naar een persoonlijk leerplan zodat je jezelf daarin kunt blijven ontwikkelen.

**BEGELEIDING** Om de doelen te realiseren krijg je eerst wat hulp. Reflecteren is namelijk niet erg gemakkelijk. De mentor verzorgt daarom eerst een training over reflecteren aan een kleine groep. Leerlingen die al ervaren zijn in het reflecteren verzorgen individuele trainingen aan anderen. Je kunt daarvoor de voorbeeldvragen in de bijlagen gebruiken. Ook krijg je een aandachtstraining aangeboden. Vanaf dat moment ga je zelf aan de slag met reflecteren waar je nog steeds hulp in kunt schakelen van een coach/mentor op school. De aandachtstraining, reflectietraining en vragen staan op pagina 10 allemaal opgesomd als leermiddelen die je kunt inzetten om te leren reflecteren.





**CONCEPTEN** terugblikken, zelfinzicht, zelfbewust, kritisch, flexibel, overtuiging, gedrag, denkpatronen, routine, situatieafhankelijk, feedback, identiteit, reflectie **intuïtie**, strategie, doelstelling, tactieken, comfort zone, hier en nu, toegeven, identiteit, leerplan, mindfullness, focussen, bewustzijn, overtuiging, reflectie, emotie.

**EMOTIONEEL BEWUST** Als jong kind ben je niet bewust dat je gestuurd wordt door jouw emoties; ‘ik ben boos dus ik *ben* boos’. Als je iets ouder bent, dan ben je bewust dat er ook andere emoties zijn en dat die emoties kunnen veranderen; ‘ik ben nu boos omdat ik boos ben. Ik ben ook wel eens vrolijk en ik kan ook weer vrolijk worden’. Op jouw huidige leeftijd kun je over emoties nadenken en daar een emotie bij voelen ‘ik ben vaak onzeker en dat maakt me onzeker’ Je bent dan emotioneel **bewust** en hebt daardoor meer controle over die emoties. Op het entreprenasium willen we dat je bewust bent van jouw emoties en dat je er van bewust bent dat je zelf kunt kiezen wat je met die emoties doet.





**GETUIGE** Jouw stakeholders kunnen getuige zijn van jouw leeropbrengst. Een getuige hoeft niet perse een persoon te zijn. Als je een artikel blijvend op Wikipedia weet te publiceren over je reflecteren, dan kun je dat als getuige opvoeren. Leg dan aan mensen uit waarom dit de kwaliteit van wat je schrijft garandeert.

**BEWIJSMATERIAAL** Een verslaglegging van jouw ontwikkeling op jouw website kan ook een manier zijn om te bewijzen dat je hebt geleerd om te reflecteren. Je kunt ook een aantal reflectieverslagen tonen waaruit blijkt dat je jezelf ontwikkelt. Je kunt ook met een project tonen wat de opbrengst is van reflecteren doordat je effectiever hebt gehandeld.

**LEERPLAN** Hoe heb je gehandeld? Was dat doeltreffend? Moest je dingen doen die je eigenlijk niet kon? Zijn er dingen die je nog wilt leren? Door even stil te staan bij het moment krijgt je inzicht in wat je wel en niet kunt en in wat je nog wilt leren. Stel samen met jouw mentor een leerplan op en bekijk wat je wilt leren en in welke projecten je dat wilt gaan leren.

**LEF** Laat zien dat je durft te leren door moeilijke of gevoelige gevoelens aan te gaan. Dat kan bijvoorbeeld met behulp van focussen of door feedback van andere leerlingen te vragen.

**JIJ DE BAAS** Veel leerlingen volgen wat hun ouders, docenten of vrienden ‘goed’ vinden maar zijn daardoor niet trouw naar zichzelf. Reflectie helpt om er achter te komen wat jij zelf belangrijk vindt en wat jij zelf ‘goed’ vindt. Laat zien dat je kritisch naar jezelf kijkt en toch trouw blijft aan jezelf.



# Stakeholders

**VOORBEELDEN** Je zult merken dat ook al wil je graag veranderen, het mislukt vaak. Dat geldt niet alleen voor jou, maar voor de meeste mensen. Toch zijn er mensen die het wél lukt om voor zaken die zij van belang achten zich op een positieve manier aan te passen. Kijk eens om je heen of je zulke mensen kent en vraag hoe zij dat doen.

**COMMUNICATIE** Jouw gedrag is wat zichtbaar is voor anderen. Wat daar allemaal achter zit, dat is voor anderen niet zichtbaar. Het is dus belangrijk dat jouw gedrag hetzelfde communiceert als wat er bij jou aan de binnenkant afspeelt zodat anderen jou beter kunnen begrijpen. Daarvoor moet je eerlijk durven te luisteren naar wat je voelt en denkt zodat je je daar naar kunt gedragen en checken of jouw gedrag wel overeenkomt met wat je uit wilt stralen.



**MENTOR** De mentor traint entrenasium leerlingen in groepen en begeleidt individueel die leerlingen die andere leerlingen individueel trainen in reflectie. Die trainingen krijg je vanuit het entrenasium aangeboden. Voor het opstellen van een leerplan en het inschakelen van hulp ben je zelf verantwoordelijk.

**EXPERT** Een expert kent de wereld waar jij meer over wilt leren. Om te weten wat je allemaal kunt leren kun je hulp inschakelen van een expert die jou kan begeleiden in het ontdekken van leermogelijkheden. Dit is te vergelijken een vis die alleen de wereld van het water kent en er pas achter komt wat water is op het moment dat hij op het land geworpen wordt. Je kunt een expert inschakelen die weet dat er land is en samen met diegene kijken hoe je dat land *zelf* gaat ontdekken door je door een expert te laten coachen.

**TEAM** Je kunt elkaar helpen om te reflecteren door met jouw team af te spreken wanneer je, bijvoorbeeld in een project, elkaar feedback geeft.



**Entrepreneur**

**DICHTBIJ JEZELF** Veel leerlingen hebben moeite met zichzelf kunnen en durven te zijn. Doordat je je nog veel afstemt op wat anderen van jou vinden en op wat anderen van jou willen doe je wel eens dingen waar je eigenlijk niet helemaal achter staat. Je gaat dan over jouw eigen grenzen. Reflectie helpt jou om bewust stil te staan bij jouw identiteit: Kon je dicht bij jezelf blijven of moest je iets doen wat niet helemaal jouw ding was? Als je je realiseert dat je niet dicht bij jezelf bent gebleven dan kun je onderzoeken wat dan jouw *eigen* waarden en normen zijn en hoe het komt dat je in die situatie over jouw grens bent gestapt. Hoe beter je dicht bij jezelf kunt blijven des te meer vertrouwen andere mensen in jou hebben omdat ze weten dat je onfhankelijk bent en zelf regelmatig reflecteert op wat je zelf goed vindt.

**PASSIE ALS DOEL** Lady Gaga heeft haar aandacht altijd bij haar belangrijkste doel gehouden ondanks tegenslagen. ‘*Ik heb in iedere club in New York opgetreden en iedere keer was het een flop, totdat ik mijzelf als artiest zag. Ik heb geleerd wat het is om als artiest in het leven te staan, hoe de dingen werken, hoe ik kan mislukken en toch kan uitvogelen wie ik ben als zangeres. Ik heb er hard aan gewerkt*’. Richard Brandson is een waanzinnig succesvolle ondernemer. Een van de belangrijkste dingen die hij heeft geleerd is: “*Doe alleen dingen waar je Echt plezier aan hebt*”. Zo heeft hij het ook altijd gedaan. Met reflecteren blik je terug op jouw gedrag. Je kijkt of wat je doet overeenkomt met wat je wilt doen.

**EERLIJK** Je kunt de lat het beste hoog leggen als je eerlijk bent in wat je wel en wat je niet kunt en durft. Op het entreprenasium hoef je je niet te vergelijken met anderen dus je hoeft je niet betrapt te voelen als je iets nog niet weet. We gaan er van uit dat iedereen uniek is en dat iedereen nog veel te leren heeft. Trek je dus niets aan van oordelen van anderen want juist dan zul je het meeste en het snelste leren.

# Middelen

**WEBSITE/BLOG** Een makkelijk middel om je te helpen in het reflecteren is het bijhouden van een blog/ twitter/ website waar je dagelijks op bijhoudt wat je doet. Door terug te lezen waar je allemaal mee bezig bent geweest zie je ook vaak snel terug wat je hebt geleerd en welke stappen je hebt ondernomen.

**VERDIEPING** Hoe jij handelt (jouw gedrag) wordt vaak van *buitenaf* beïnvloed door de omgeving en door jouw bekwaamheden (= wat je kunt) en van *binnenuit* door jouw overtuigingen (=waar jij in gelooft), en jouw persoonlijkheid. Je kunt dieper reflecteren dan alleen op basis van het zichtbare gedrag zodat je echt kunt onderzoeken wat daar achter ligt bij jezelf. In de bijlagen hebben we voorbeeldvragen opgenomen die jou kunnen helpen om die verdieping aan te brengen zoals; Kun je jouw mening en gevoelens goed onder woorden brengen? Durf je eerlijk zijn? Wist je wat je moest doen?

**AANDACHTSTRAINING** De mentor verzorgt een training in het hebben van aandacht voor het nu. De mentor heeft daartoe zelf een gevorderde training gevolgt zoals mindfulness training of focussen.

**MINDFULNESS** Je speelt met mindfulness eigenlijk met jouw aandacht. Doordat jouw hersenen denken in bestaande patronen (logica) stuurt je jouw aandacht naar wat je al kent. Dat doe je met jouw hoofd. Met mindfulness laat je die aandacht los waardoor jouw onderbewuste en jouw gevoel meer ruimte krijgt zonder dat je die direct gaat proberen die te verklaren of te beredeneren. Je komt dan dichter bij jouw hart. Dat levert vaak diepere maar ook minder opervlakkige inzichten op. Je krijgt een training in mindfulness maar kunt ook zelf oefenen met focussen (zie pagina 13).

**REFLECTIETRAINING** Naast de aandachtstraining krijg je ook een reflectietraining van de mentor geboden. Hoe die training er uit ziet, zie je op pagina 15.





## Bronnen

**HIER EN NU** Als je reflecteert dan blik je eigenlijk op een later moment terug op wat er is gebeurt en wat je hebt gedaan. Het moment zelf (right here, right now) noemen we het ‘hier en nu’. Vaak ben

je in gedachten al ergens anders zoals bij een gesprek dat de volgende dag gaat plaatsvinden of bij een idee dat je te binnen schiet.

Als je te veel met je gedachten in de toekomst of in het verleden leeft dan mis je focus op wat er op het moment gebeurt. Effectief handelen heeft er mee te maken dat je in staat bent met aandacht in ‘het hier en nu’ te zijn zodat je meer alert bent op wat er op het moment zelf gebeurt en dat je achteraf ook nog aandacht geeft aan wat er is gebeurd. Je kunt dus op twee momenten reflecteren: in het moment zelf, en achteraf. Je hebt er het meeste aan

als je beide kunt.

**OMDENKEN** Sommige overtuigingen zijn wat vastgeroest. Je kunt je niet voorstellen dat het anders kan. Omdenken helpt je om op een andere manier naar een overtuiging of probleem te kijken. Bekijk de strategieën op hun website eens: <http://omdenken.nl/theorie/de-15-strategien>



**Omdenken** @Omdenken

Ik sta even stil en dat is een hele vooruitgang. (Bertolt Brecht)

[Openen](#)



**Omdenken** @Omdenken

If nothing ever changed, there'd be no butterflies.

[Openen](#)





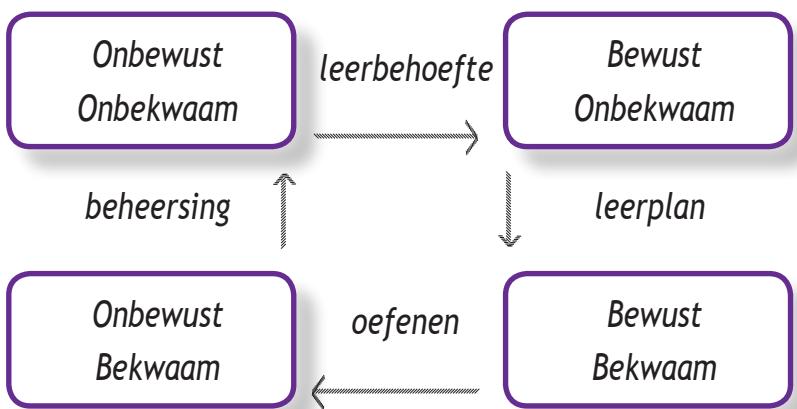
**BEWUSTZIJN** We hebben het eerder gehad over het ontwikkelen van een bewustzijn. Reflecteren kan jou helpen om te herkennen wat je nog kunt leren.

**1) Onbewust onbekwaam** Vaak is frustratie een signaal. Of feedback waarvan je merkt dat het je heeft geraakt. Let goed op deze signalen en neem deze ‘pijn’ momentjes serieus want daar valt vaak wat te leren. Als je er bewust van bent dat je nog iets kunt leren dan ben je *bewust bekwaam*.

**2) Bewust Onbekwaam** Je bent je er van bewust dat je iets wilt leren doordat iets niet goed is gegaan of omdat je graag wilt dat je het beter kunt. Dan ga je terugblikken door te reflecteren. Je probeert er achter te komen waarom de dingen gingen zoals ze gingen en welke factoren daar invloed op hadden (gevoel, omgeving, de ander). Je kunt dit met een mentor of met een maatje onderzoeken en vervolgens kijken hoe je het in het vervolg anders kunt aanpakken. Dat wordt jouw leerplan.

**3) bewust bekwaam.** Dan ga je die nieuwe vaardigheden of inzichten uitproberen in verschillende situaties. Je blijft tussendoor reflecteren totdat je merkt dat je er niet meer bewust bij stil hoeft te staan.

**4) Onbewust bekwaam** Je hebt iets nieuws geleerd als je iets nieuws doet zonder er bewust bij stil te hoeven staan, net als bij fietsen. Inmiddels hoef je niet meer bewust na te denken over hoe je fiets. Je kunt terwijl je fiets gewoon aan andere dingen denken. Je bent dan onbewust bekwaam.



stadia in leren (bewustzijn en bekwaamheid) Maslow, 1954

**DROMEN** Een succesvolle strategie om te veranderen is beschreven door Ben Tiggelaar namelijk: dromen, durven en doen. Dromen, de eerste stap, komt voort uit het stil staan bij wat je ervaart, terugblikken op hoe dat is ontstaan, en van daaruit kijken wat je concreet zou willen in de toekomst. De vraag is dan welk gedrag zou jij voor die droom nodig hebben.

**DURVEN** Entrepreneurs hebben de neiging een stoplicht te passeren zonder goed naar links en rechts te kijken. Dat is vaak handig, omdat ze zo sneller meters maken en gefocust zijn op doelen die verderop liggen. Ze lijken daarom veel durf te hebben. Bij het veranderen van jezelf is die stip aan de horizon dus handig om te durven veranderen. Vandaar dat we je uitnodigen om te dromen daarover. Om echter te voorkomen dat je zo hard crasht dat je terugvalt in oud gedrag, helpt het goed voorbereiden hierop. Met een goede airbag en een stevige kruikzone, kun je dan sneller weer je pad vervolgen.

**DOEN** Verder is het gewoon een kwestie van doorrijden, dus gewoon zoveel mogelijk doen. Om je doel te bereiken is het handig om jezelf steeds te belonen voor elke meter die je aflegt. Dus meet regelmatig de afstand want als je naar de al afgelegde weg kijkt dan vergroot je het vertrouwen op een goede afloop en weet je de reis vol te houden.

**HOOFD & HART** Je handelt vaak vanuit je hart; vanuit jouw gevoel, jouw passie. Daarin mag je best eigenwijs zijn. Maar te eigenwijs zijn zal jou niet altijd verder brengen. Je moet dus niet alleen *eigen-wijs* zijn en je hart volgen maar ook *wetens-wijs* zijn en je hoofd gebruiken.

Vanuit je hoofd beredeneer je wat ‘goed’ en effectief gedrag is.

Reflecteren kun je ook vanuit je hoofd en vanuit je hart doen. Check als je reflecteert of je niet te veel vanuit hoofd of juist te veel vanuit je hart handelt.





**CHAOS** Chaos is een grieks woord voor keuze. Dus om een verantwoorde keuze te kunnen maken mag het eerst een chaos in je hoofd zijn. Je mag alles voelen en denken. Uiteindelijk zul je deze losse flarden bijeen brengen in concrete dromen. Door goed te luisteren naar je lijf kun je er achter komen welke gevoelens en gedachten er allemaal aanwezig zijn en welke gevoelens misschien meer chaos veroorzaken dan je wilt.

**FOCUSSEN** Focussen is een techniek om je bewust te maken van gevoelens die bewust en onbewust door jouw lijf en hoofd sluipen en razen. Focussen helpt je om al die gevoelens een plek te geven zoals een stapel boeken die je in een kast opbergt. Wij mensen beschikken over allerlei kunstjes die wij inzetten om onze gevoelens te camoufleren omdat we ons er voor schamen, of omdat we ze vreemd, of te emotioneel vinden. Maar juist deze gevoelens, die ergens rondsluipen zijn op zoek naar aandacht. Als je aandacht aan ze besteedt kom je beter tot de kern van jouw gevoelens waarna je ze ‘op kunt ruimen’ of een plek kunt geven. Probeer eens naar jezelf te kijken alsof je iemand anders bent. Denk aan de stemming waarin je nu verkeert. Kun je die beschrijven? Wat voel je? Sluit even vijf minuten je ogen en luister naar de signalen in jouw lijf, ben je rustig of gespannen? Waar komt dat door? Schrijf dan, nadat je bewust bent van jouw gevoelens en gedachten jouw reflectieverslag en bedenk je hoe je deze leerervaring gaat inzetten.

**VRAGEN** Een ander kan je helpen om bewust stil te staan bij jezelf door jou feedback te geven. Daarmee kan de ander jou wijzen op jouw gedrag, wat goed ging en wat minder goed ging of jou laten inzien dat jouw overtuigingen geen waarheid zijn. Je kunt zelf initiatief nemen door anderen om feedback te vragen. Dat kun je vooraf doen, “wil je mij straks feedback geven op hoe ik het heb gedaan?” of achteraf, “wat vond je er van? Heb je nog tips?”. De ander zal vaak niet direct zijn ongezouten mening durven te geven dus vraag vooral door en nodig de ander uit om eerlijk te zijn. Vervolgens is het aan jou om te bepalen wat je met die feedback doet. Probeer er van te leren en er open voor te staan maar luister ook goed naar jouw eigen hart.



## REFLECTIETRAINING

De reflectietraining is als volgt opgezet:

- **Deelnemers:** 2 leerlingen
- **Sessies:** 10 trainingssessies
- **Inspanning:** Anderhalf uur gesprek onder leiding van een ervaren entreprenasiast in reflectie. Tussendoor mag men een uur voor eigen reflecties/ervaringen rekenen. Daarnaast vraagt het eindproduct en bewijsvoering ongeveer een dagdeel.
- **Doorlooptijd:** Elke twee weken een sessie en twee weken voor afronding vraagt een half jaar
- **Leiding:** De leider wordt begeleid door een mentor die een supervisietraject volgt of heeft gevolgd.
- **Onderwerpen:**
  - **Sessie 1 en 2:** Kennismaken, Introductie, Persoon en onderneming, Leerstijl, Reflectie leren, Social media als inbreng en rapportagemiddel, Reflectieproces, Leerdoelen, Afspraken en een Contract.
  - **Sessie 3-9:** Reflecteren, Ontwikkelen en bewust worden, Experimenteren, Integreren van persoon en onderneming en denken, voelen, handelen, Herformuleren leerdoelen, De groep/relatie als leermiddel en een Tussenevaluatie
  - **Sessie 10:** Eindproduct, bewijsvoering en hoe verder?



Organisatie

## VALLEN EN OPSTAAN

Veranderen en leren gaat niet zonder fouten te maken. Geef jezelf de tijd om dingen te leren en gun jezelf tijd om fouten te maken. Eigenlijk ben je nooit uitgeleerd en zul je keer op keer reflecteren om weer van jezelf te leren. Je kunt op het entreprenasium reflecteren inplannen zoals je ook bij de module plannen hebt geleerd om met mijlpalen te werken. Als je een projectplan maakt kun je ook inplannen dat je op vastgestelde momenten even met je groepje stilstaat bij het proces en elkaar helpt om op elkaar te reflecteren.



# Bijlage; vragen

# REFLECTIEVRAGEN

## Gedrag (Doen)

- Wat deed je in deze situatie?
  - Hoe heb je het aangepakt?
  - Hoe zou je het willen doen?
  - Wanneer leverde het gedrag problemen op? Hoe komt dat denk je?

# Kennis

- &- Heb je genoeg informatie?
  - Waar kun je eventueel meer kennis vandaan halen?
  - Had je beter kunnen voorbereiden?

## Vaardigheden (kunnen)

- Wat kan je al?
  - Wat kan je niet?
  - Kun je voorbeelden noemen wanneer het wel/niet lukt?
    - Waar heb je het meeste moeite mee?
    - Waar zou je wel mee aan de slag kunnen?

## Zelfbeeld/ opvattingen

- Wat is jouw mening hierover?
  - Waarom denk jij er zo over?
  - Is dat waarheid?
  - Waarom denk je dat het zo is?
  - Hoe denk je dat anderen hierover denken?
    - Ben je het daarmee eens?
    - Hoe zie jij jezelf in de groep?
    - Hoe denk je dat anderen jou zien?

## Normen en waarden

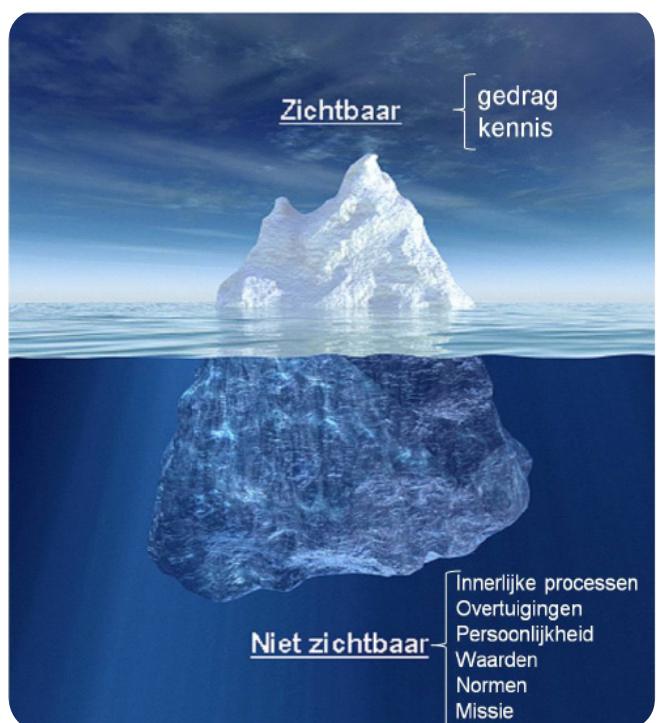


## Eigenschappen/ overtuigingen

- Wat kenmerkt jou?
  - Wat is goed?

## Drijfveren/motieven

- Weet je de reden waarom je dit doet?
  - Wat motiveert/demotiveert jou?
  - Wat is de reden dat je er voor gaat?
  - Wat wil je nu eigenlijk zelf?
  - Waar geniet je van?
  - Wat zou je het allerliefste willen doen?



## ZELFBEWUSTZIJNVRAGEN Freka Vink

heeft ook wat vragen opgesomd die jou kunnen helpen in het reflecteren. Uiteraard zijn dit maar voorbeeldvragen, luister vooral goed naar jezelf en naar de ander.



### Communicatie

- Kun je jouw mening en gevoelens goed onder woorden brengen?
- Durf je eerlijk zijn?
- Val je op door jouw gedrag of communicatie?
- Zie je jezelf anders dan anderen je zien?
- Trek je jezelf iets aan van wat anderen over je zeggen?

### Lef & zelfkennis

- Durf je eerlijk tegen jezelf te zijn?
- Ken je je goede en slechte eigenschappen?
- Is je zelfbeeld juist?
- Durf je je eigen motieven en waarden diepgaand te onderzoeken?

### Leren

- Komt verandering vanuit jezelf, of doe je het voor anderen?
- Leer je van je fouten?
- Sta je open voor andere zienswijzen?
- Trap je steeds in dezelfde valkuil?
- Hoe zorg je ervoor dat je het steeds beter doet?



# COLOFON

*Publicatie van de Stichting Entreprenasium*

## Inhoud en vormgeving

Iris Hermens

Rob Slagter

met medewerking van

Freka Vink

Rinze Terluin

Mariëlle Janssen

## Uitgave

juli 2013

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.*

Entreprenasium ®

© Copyright Stichting Entreprenasium, 2012