

E-BOOK

WAT GEEFT JOU ENERGIE?

*De tool voor een eerste inzicht in
jouw talenten*



route to
flow

Welkom bij het gratis e-book van Route to Flow.
De tool waar jij al eens kan proeven van jouw talenten.

Het document is opgedeeld in twee delen.
Eerst licht ik kort toe wat talent exact is. Daarna mag je zelf aan de slag met jouw talenten of anders gezegd jouw energiegevers.

Om het beste resultaat te bekomen, wil ik je uitnodigen om er open in te gaan en lief te zijn voor jezelf. Er is geen goed of slecht antwoord. Op die manier kan je echt naar binnen kijken en het meeste eruit halen.

Aangezien het een werkboek is, raad ik je aan om het e-book af te drukken zodat je het voor jezelf kan invullen.

Ik wens je veel leesplezier en nieuwe inzichten!

Veel liefs,

Esmee



Talent

Laten we starten met een simpele vraag. Wat is talent? Talent is een natuurlijke aanleg of anders gezegd een gave. Je kan het zonder erbij na te denken want je doet het graag. Voor jou is het vanzelfsprekend, terwijl dit voor anderen niet zo is.

Een belangrijke nuance is dat talent niet per se hetzelfde is als een competentie. Competenties zijn al de zaken die je goed kan. Dat wilt niet altijd zeggen dat je ze ook graag doet. Bijvoorbeeld, ik kan efficiënt een tekst samenvatten maar dit is niet iets waar ik blij van word. Talenten zijn de zaken die je goed kan én graag doet. Bijvoorbeeld, ik kan goed met mijn handen werken en ik doe het ook graag. Je krijgt er energie van. Het zijn je energiegevers.

Om een eerste inzicht te krijgen in jouw talenten, maak ik graag een onderscheid tussen jouw energiegevers en jouw energienemers. Door deze te bepalen, kan je al een eerste stap zetten richting jouw passie (ook al is je passie nog onduidelijk).

Energiegevers en energienemers

Het geeft zoveel voldoening om je dagen te vullen met zaken waar je energie van krijgt, de energiegevers (talenten). Het is dat wat je doet zonder moeite omdat je het leuk vindt om te doen. Op het einde van de dag kan je je wel fysiek moe voelen, maar mentaal ben je helemaal opgeladen en dat gevoel is heerlijk. Je hebt zin om aan de volgende dag te beginnen en je zit vol met levensvreugde.

Langs de andere kant heb je ook de energienemers en die zijn zeer vermoeiend. Het zijn de zaken waar je tegenop kijkt en waar je geen voldoening uit haalt. Je doet ze niet graag en daarom vreten ze je energie weg. Op het einde van de dag voel je je niet alleen fysiek moe, maar ook mentaal ben je helemaal uitgeput. Je kijkt op tegen de volgende dag en je voelt je over het algemeen down.

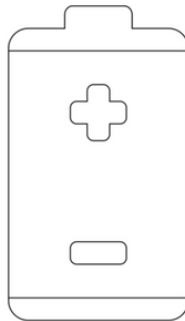
Vraag jezelf eens af of je je meer kan vinden in het eerste scenario of in het tweede scenario?
Waar leun je op dit moment het meest tegenaan?

Omcirkel:

energiegevers / energienemers

Laten we eens kijken naar jouw energiegevers en -nemers. Hiervoor gebruik ik graag de metafoor van de batterij. We hebben allemaal een bepaald energieniveau. Iedereen heeft een batterij. De batterij kan opgeladen worden door energiegevers. De batterij stroomt leeg door energienemers. Zo simpel is het.

Vooraleer we de energiegevers en -nemers in beeld brengen, zou ik je willen vragen om op de batterij een horizontale lijn te tekenen waar je momenteel zit met je energieniveau. Helemaal van boven betekent "Ik stroom over van energie". Helemaal beneden betekent "Ik ben leeg en heb geen energie meer over".



Dit geeft een goede indicatie van hoeveel groeimarge er nog is. Zit je op de benedenhelft van de batterij? Dan wordt het dringend tijd dat je iets gaat doen met jouw energiegevers. Zo niet, dan ga je het merken aan je gemoedstoestand. Je voelt je niet goed in je vel wat een invloed heeft op jouw eigen welzijn, maar ook op jouw omgeving. Er is wel een positieve kant aan het verhaal van de benedenhelft: er is nog veel groeimarge!

Om jouw energiegevers en -nemers te bepalen, heb ik op de volgende pagina's een tabel voorzien. Links kan je in bullet points jouw energiegevers noteren, rechts jouw energienemers. Het kan zijn dat er nu al een aantal zaken in je opkomen. Noteer deze, maar denk ook nog wat verder na. Stop niet na drie zaken neer te pennen, maar schrijf zoveel mogelijk op. Daag jezelf uit om dat stapje verder te gaan.

Om je op weg te helpen, heb ik een aantal factoren voorzien waar je inspiratie uit kan halen:


- Kindertijd: Wat ging er dan moeiteloos? Wat kon je goed/minder goed?
- Werk: Wat vind je leuk en waar kijk je tegenop?
- Vrije tijd: Waar spendeer je graag tijd aan? Waar niet?
- Gedachten: Waar denk je telkens negatief over in het dagelijkse leven? Waar positief?
- ...

Het kan echt vanalles zijn! Niks is juist of fout. Ga in die flow en laat je ideeën stromen.

Veel succes!

Opladen	Leeglopen

route to
flow



Nadat je de tabel hebt ingevuld, mag je onderstaande vragen/opdrachten beantwoorden:

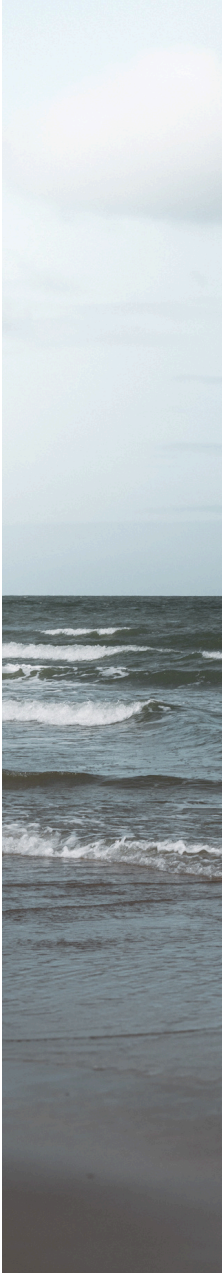
Wat valt jou op?

Zijn er zaken in de linkerkolom die je kan clusteren?
Zaken die gebaseerd zijn op hetzelfde talent?

- Markeer de bullet points die behoren tot een cluster met dezelfde kleur.
- Kan je de cluster(s) benoemen met een overkoepelend talent? Schrijf het erbij in je eigen woorden.

Omcirkel drie energiegevers waar je het meeste energie van krijgt. Dit mogen bullet points zijn of namen van clusters of een combinatie.

Omcirkel drie energienemers die het meeste energie van je vragen.



Hoe zalgig is het om je energiegevers en -nemers op papier te zien. Wanneer je dit effectief neerschrijft, besef je pas echt wat er bij jou speelt. In je hoofd kan het namelijk allemaal wat verwarrend zijn.

Als eerste stap richting flow, wil ik je vragen om 2 doelen te noteren. De doelen moeten **haalbaar** zijn binnen 1 maand.

1) Kies 1 energiegever (liefst van je top 3) waar je mee aan de slag gaat.

Hoe kan je ervoor zorgen dat je deze energiegever (meer) gaat toepassen in je dagelijkse leven? Schrijf je doel op in 1 zin.

2) Kies 1 energienemer (liefst van je top 3) die veel energie van je vraagt.

Hoe kan je ervoor zorgen dat je deze kan verminderen of zelfs verwijderen uit je dagelijkse leven? Schrijf het doel op in 1 zin.

Door deze doelen tegen volgende maand te behalen, zal jouw horizontale lijn op de batterij al een groot stuk naar boven gaan. Je zal meer energie en voldoening ervaren.

Kleine tip:

Nadat je de doelen hebt geformuleerd, denk even na hoe je het verder kan opsplitsen.

- Wat kan je vandaag al doen?
- Wat kan je morgen doen?
- Volgende week?
- ...

Als je het verder indeelt in kleinere stapjes, zal het voor jou duidelijker/makkelijker zijn om je doelen te behalen.

Daarnaast kan ik je als tip meegeven om de tabel van de energiegevers en -nemers er regelmatig bij te nemen. Kijk telkens waar er nog potentieel zit naar meer energie/passie!

Hopelijk vond je mijn e-book leerzaam en heb je al een eerste inzicht over jouw talenten.

Wil je graag je talenten in de diepte ontdekken?

Dat kan zeker!

Via www.routetoflow.be/contact/ kan je een sessie inplannen zodat we samen jouw talenten in detail benoemen en inzetten.

Je zal merken dat het inschakelen van jouw talenten een directe, positieve impact heeft op jouw batterij.

Ik kijk er alvast naar uit!

Warme groet

Esmee

