



## OEFFENING 1: ZELFZORG

Hoe goed zorg jij voor jezelf op dit moment?  
Wat doe je al en wat mag je meer doen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## OEFFENING 2: MIJN WAAROM

Voor wie of wat sta je iedere dag op en doe jij je werk? Wat motiveert je? Wanneer functioneer jij op je best? Welke waarden zijn belangrijk voor je? Wat drijft je?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Het helder krijgen van je eigen WAAROM kan even duren. Kauw erop, schrijf, lees terug en voel of het klopt.

Spreek het voor de spiegel uit: wat zie je? Geloof je jouw eigen verhaal? Vertel aan een je partner of goede vriend(in) en vraag feedback. Je zult merken dat je dit steeds scherper krijgt als je er langer mee bezig bent. Natuurlijk besteden we er aandacht aan in de online sessies.



### OEFFENING 3: MIJN GEDRAGSSTIJL

Pak de folder van MapsTell die ik je heb toegestuurd erbij, vouw hem uit en bekijk de verschillende stijlen eens goed. Kijk dan de video over de gedragsstijlen. *LINK*

Wat voor mensen wonen er in de verschillende werelddelen. Waar zijn ze goed in? Wat herken jij van jezelf in deze 4 stijlen? Wat herken je bij anderen?

#### Hoe herkenbaar is dit gedrag voor jou?

De beschrijving in het filmpje en op de PersonalMap herken ik voor ....%

Dit herken ik zeker:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dit herken ik niet:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ik heb de PersonalMap besproken met ..... (vriend of collega), en hij /zij herkent:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## OEFENING 4: ONTDEK JOUW UNIEKE TALENT

Neem even tijd voor jezelf. Haal een paar keer diep adem, zet je voeten daarbij stevig op de grond, doe je ogen dicht en kom tot jezelf.

Als je er klaar voor bent beantwoord je de volgende vragen:

Wat deed je als 7 jarig kind graag, zomaar vanuit jezelf?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Waar kun je je aan ergeren?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wat zou je meteen willen rechtzetten of veranderen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wat trekt altijd jouw aandacht?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wat vraagt nauwelijks energie van jou?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wat waarderen anderen in jou?

.....  
.....  
.....



Maak de volgende zin af:

Ik ben een geboren .....

### Alles op een rij

Herhaal in het kort de uitkomsten van de oefeningen zodat je alles overzichtelijk onder elkaar hebt staan:

1. In het kader van goede zelfzorg ga ik meer.....  
en minder.....
2. Mijn 'waarom':  
.....  
.....
3. Mijn gedragsstijl is..... en dat betekent dat ik in mijn voorkeursstijl vooral intro/extravert ben en taak/mensgericht. Mijn sterke eigenschappen zijn.....  
.....  
.....en op een slechte dag ben ik weleens  
.....  
Mensen met een andere gedragsstijl kunnen mij zien als:.....
4. Ik ben een geboren.....

Ik moedig je aan de uitkomsten in de facebookgroep te delen, zodat we er samen van kunnen leren en het evt. nog kunnen aanscherpen.