

Vaar de koers die bij je past.

FMN 25
JAAR

Welkom bij de workshop 'persoonlijk geluk'
Ken je kernwaarden!

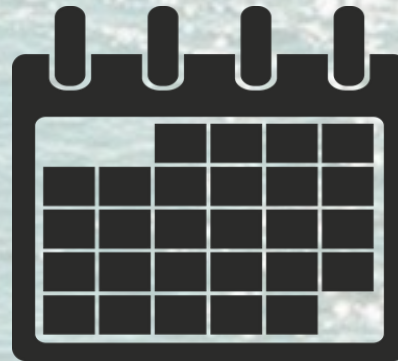
27°C COACHING
voor een warm gesprek

A photograph of two people on a beach with their kitesurfing gear. One person is on the left with an orange kite, and another is on the right with a white kite. The text 'Vaar de koers die bij je past.' is centered over the image.

Vaar de koers die bij je past.

Agenda

- Even voorstellen
- Theorie (10 min)
- 2 oefeningen (20 min)
- Pauze (10 min)
- Oefening (10 min)
- Invullen kernwaardensheet + actieplan (10 min)
- Vragen





Vaar de koers die bij je past.

Wie ben ik?

- ❖ Mijn naam is Frederiek Vetkamp. Ik ben professional coach en richt me op de **persoonlijke ontwikkeling** van **studenten en young professionals**.
- ❖ In mijn rol als coach help ik je om **jezelf beter te leren kennen en begrijpen**.
Als je weet wie je bent, kan je keuzes maken die bij je passen. Oftewel de koers gaan varen die bij je past.
- ❖ Mijn manier van werken is **praktisch en luchtig**. Ik kijk graag vooruit, naar wat je voor het probleem in de plaats wil.
- ❖ Ik heb een post-hbo opleiding 'Professional Coach' afgerond + de masterclass Kindercoaching + masterclasses van ACT + oplossingsgericht coachen
- ❖ Enkele van mijn kernwaarden zijn **vrijheid, warmte en uitdaging**. Mede daarom ben ik mijn eigen coachpraktijk 27°Coaching gestart.



A photograph of two people windsurfing on a calm, blue-green sea under a clear sky. The person on the left has an orange sail, and the person on the right has a white sail. The text 'Vaar de koers die bij je past.' is centered in the image.

Vaar de koers die bij je past.

Jongvolwassenen

- Als jongvolwassenen is je zelfbeeld nog in ontwikkeling en dat maakt je soms kwetsbaar. Wellicht herken je de vraag: *‘doe ik het wel goed in de ogen van anderen?’*
- Als je een wat lager zelfbeeld hebt, is het vaak lastiger om met tegenslagen of moeilijke situaties om te gaan.
- Het is belangrijk dat je contact maakt met jouw eigen verlangens en met hetgeen JIJ echt belangrijk vindt. Als je dat weet kan je er invulling aan geven.

A photograph of two people on a beach with their kitesurfing gear. One person is on the left with an orange kite, and another is on the right with a white kite. The text "Vaar de koers die bij je past." is centered between them.

Vaar de koers die bij je past.

Hoe hoog is het geluksniveau in Nederland op de schaal van 1 tot 10?

7,8

A photograph of two people windsurfing on a calm, blue-green sea under a bright, hazy sky. The person on the left has an orange sail, and the person on the right has a white sail. The text 'Vaar de koers die bij je past.' is centered over the image.

Vaar de koers die bij je past.

Wat is geluk?

- ❖ De Vlaamse psychiater Dirk de Wachter zegt over geluk: Het geluk lijkt een houvast, maar dat is een vergissing. Het wordt gedefinieerd als een vrolijke, feestelijke boel.
- ❖ Maar geluk is een **zinvol, vervullend, aangenaam, vredevol bestaan**. Content zijn. Het gevoel 'zo mag het zijn'. Met inbegrip van de kleine lastigheden.



A photograph of two people on a beach with their kitesurfing gear. One person is on the left with an orange kite, and another is on the right with a white kite. The text 'Vaar de koers die bij je past.' is centered over the image.

Vaar de koers die bij je past.

Wat maakt een leven zinvol, wanneer geeft het voldoening?

- Als we onze persoonlijke kernwaarden naleven voelen we ons gelukkiger.
- Je ervaart diep geluk wanneer je jouw kernwaarden **consequent** naleeft en trouw bent en blijft aan jezelf.
- Het kennen van je persoonlijke kernwaarden zorgt ervoor dat je **helderheid en focus** krijgt. Hierdoor kan je de voor jou juiste beslissingen nemen. Je ontdekt wat belangrijk is in je leven en waar je aandacht aan wilt besteden.
- Het naleven van je persoonlijke kernwaarden brengt **voldoening** en je ontdekt wat je echt uit je leven kunt halen.



Vaar de koers die bij je past.

Wat zijn kernwaarden?

- Kernwaarden geven aan wie je op dit moment bent. Ze helpen je te ontdekken **wat je werkelijk belangrijk vindt in het leven.**
- Je kiest ze niet bewust. Ze zijn een onderdeel van je en ze zijn net zo eigen als een vingerafdruk. Net als een **plattegrond helpen ze je de juiste weg te kiezen in jouw leven.**
- Jouw kernwaarden bepalen de 'juistheid' van jouw keuze. En ze maken duidelijk wat ongelukkige keuzes zijn geweest.



A photograph of two people on a beach with kitesurfing gear. One person is on the left with an orange kite, and another is on the right with a white kite. The text 'Vaar de koers die bij je past.' is centered over the image.

Vaar de koers die bij je past.

Wat zijn kernwaarden?

- Kernwaarden kunnen als een richtlijn dienen in het bepalen van je gedrag, zodat dit congruent is met je identiteit. Ze **bepalen je keuzes, acties en houding**.
- Qua carrièredoelen kunnen je kernwaarden je helpen erachter te komen wanneer je werkomgeving 'matcht' met deze waarden, en wanneer niet.

A photograph of two people on a beach with their kitesurfing gear. One person is on the left with an orange kite, and another is on the right with a white kite. The text 'Vaar de koers die bij je past.' is centered over the image.

Vaar de koers die bij je past.

Wat staat je in de weg om te leven naar je kernwaarden?

- ✓ 'We suffer more often in imagination than in reality'. **Niet alleen onze gedachten, maar ook onze gevoelens sturen ons handelen.**
- ✓ En soms worden gevoelens zo groot - angst, onzekerheid - dat ze ons weghouden van wat we eigenlijk zouden willen; handelen naar onze kernwaarden. We vermijden liever angst en teleurstelling, dan deze nare gevoelens toe te laten. We gaan lastige situaties uit de weg of stellen ze uit. Zo proberen we controle te houden over onze gevoelens.





Vaar de koers die bij je past.

Extrinsieke versus intrinsieke motivatie

- ❖ Om controle te houden, **leggen we onszelf regels** op. Op de lange termijn lossen deze regels **niks** op.
- ❖ Mensen die gebukt gaan onder 'moeten' zijn geneigd **extrinsieke** doelen te volgen. Extrinsieke doelen vragen meer van je dan intrinsieke.
- ❖ **Intrinsieke doelen** komen voort uit je hart en jouw interesse. Je krijgt er **energie** van. Dat heeft te maken met je **kernwaarden**: wat je belangrijk vindt in het leven.
- ❖ **Mensen die goed weten welke doelen ze nastreven en waarom, zijn volgens gelukwetenschapper Lyubomirsky gelukkiger en gezonder.** Dat komt o.a. omdat je jezelf niet steeds onder druk hoeft te zetten. Als je je voor je dromen / verlangens inspant, gaat dat gepaard met veel meer bezieling. Hoe meer het past bij je persoonlijkheid, hoe plezieriger om na te streven.



Vaar de koers die bij je past.

Van moeten naar mogen naar willen

Wat **wil jij werkelijk** doen met je leven? Kijk even naar alle regels van je verstand, en wat je van je verstand allemaal *moet*.

Lukt het je om moeten te vervangen door mogen?

Als dat lukt, dan is de volgende vraag: *Als ik niet moet maar mag, wat wíl ik dan?*

A photograph of two people windsurfing on a calm, blue-green sea under a bright, hazy sky. The person on the left has an orange sail, and the person on the right has a white sail with a red border. The text 'Vaar de koers die bij je past.' is centered in the image.

Vaar de koers die bij je past.

Harmonie

- Kernwaarden zijn niet goed of slecht. Ze zijn ook niet tastbaar.
- **Kernwaarden zijn de kwaliteiten van een leven dat volledig wordt geleefd.**
- Als we onze waarden respecteren voelen we van binnen dat het goed zit. Leven we onze waarden na, dan ontstaat er harmonie.



Vaar de koers die bij je past.

Welke kernwaarden heb ik?

Het beste beeld krijg je van je kernwaarden door ze **uit jouw levenservaring te halen**. Haal ze uit verschillende situaties in je leven. Vooral situaties die een **sterke impact** (positief en negatief) hebben, zijn hier geschikt voor. In dit soort situaties manifesteren ze zich op een natuurlijke manier.

A photograph of two people on a beach with their kitesurfing gear. One person is on the left with an orange kite, and another is on the right with a white kite. The text 'Vaar de koers die bij je past.' is centered over the image.

Vaar de koers die bij je past.

Oefening: 10 minuten

Beschrijf **2 piekmomenten** waarin het leven voor jou mooi was. Wat gebeurde er?

1. Wie was erbij en wat was er aan de hand?
2. Wat maakt deze momenten voor jou zo mooi/waardevol/bijzonder? Wat betekent dat voor jou?
3. Welke waarden leefde je op dat moment na?



Vaar de koers die bij je past.

Oefening: 10 minuten

Beschrijf 2 momenten waarop je **kwaad, gefrustreerd of van streek** was. Hier zit een onderdrukte waarde. Wat gebeurde er? Wat waren de omstandigheden?

1. Hoe voelde jij je tijdens die situatie? En hoe nog meer?
2. Wat maakte dat je je boos/gefrustreerd/geïrriteerd/bang, etc voelde?
3. Als je dat omdraait klinkt het als een waarde die te maken heeft met.....Klopt dat?

Vaar de koers die bij je past.



of



A photograph of two people on a beach with kitesurfing gear. One person is on the left with an orange kite, and another is on the right with a white kite. The text 'Vaar de koers die bij je past.' is centered over the image.

Vaar de koers die bij je past.

Oefening individueel:

1. Bij welke persoon voel jij je heel erg **fijn**? **Wat maakt** dat jij je zo fijn voelt bij deze persoon?
2. Bij welke persoon voel je **irritatie, gaan je haren overeind staan**? Welk **gedrag** vertoont deze persoon waardoor hij in je allergie zit? Jouw **kernwaarde is het tegenovergestelde** van dit gedrag.
3. Wat zou je willen dat mensen **over je zeggen**? Hoe wil je zijn in **jouw rol als** zoon/dochter, vriend/vriendin, collega, teamgenoot? Maak het specifiek (niet 'leuk' maar specifiek beschrijven wat dat voor jou inhoudt).
4. Wat zou je doen als **alles mogelijk** was? Als het leven echt van jou was?
5. Wat heb je per sé in je leven nodig? Wat moet er naast fysieke behoeften als eten, onderdak en contact met anderen in je leven aanwezig zijn? **Welke waarden** moet je absoluut naleven om te voorkomen dat er een stukje van je afsterft?

A photograph of two people on a beach with their kitesurfing gear. One person is on the left with an orange kite, and another is on the right with a white kite. The text 'Vaar de koers die bij je past.' is centered over the image.

Vaar de koers die bij je past.

Haal nu uit **alle oefeningen** jouw kernwaarden

1. Schrijf al jouw kernwaarden onder elkaar op. Noteer hoe belangrijk jij deze waarden vindt (1 tot 10)
2. Noteer achter iedere waarde in hoeverre jouw gedrag de laatste tijd in lijn ligt met deze waarden (1 tot 10)
3. Wat zie je nu? Geef jij invulling aan jouw waarden of zie je een discrepantie?

Voorbeeld!

	<i>cijfers toekennen van 1 tot 10</i>	
WAARDENGEBIED:	hoe belangrijk vind je dit waardegebied?	in hoeverre is jouw gedrag de laatste tijd in lijn met jouw waardegebieden geweest?
FAMILIE (anders dan huwelijk of kinderen)		
HUWELIJK/ INTIEME RELATIES		
OULDERSCHAP		
VRIENDEN SOCIAAL LEVEN		
WERK		
EDUCATIE/ TRAINING/OPLEIDING/SCHOOL		
RECREATIE / PLEZIER		
GELOOF / SPIRITUALITEIT		
DEELNAME AAN VERENIGINGEN		
FYSIEKE VERZORGING (sport,		

A photograph of two people on a beach with their kitesurfing gear. The person on the left has a red kite, and the person on the right has a white kite. The text "Vaar de koers die bij je past." is centered between them.

Vaar de koers die bij je past.

Welke kernwaarden heb jij? Zet ze in Mentimeter!

A photograph of two people on a beach with their kitesurfing gear. One person is on the left with an orange kite, and another is on the right with a white kite. The text 'Vaar de koers die bij je past.' is centered over the image.

Vaar de koers die bij je past.

Obstakels

1. Welke obstakel(s) vind je in het naleven van jouw kernwaarden?
2. Hoe scoren deze obstakels op de schaal van 1 tot 10?



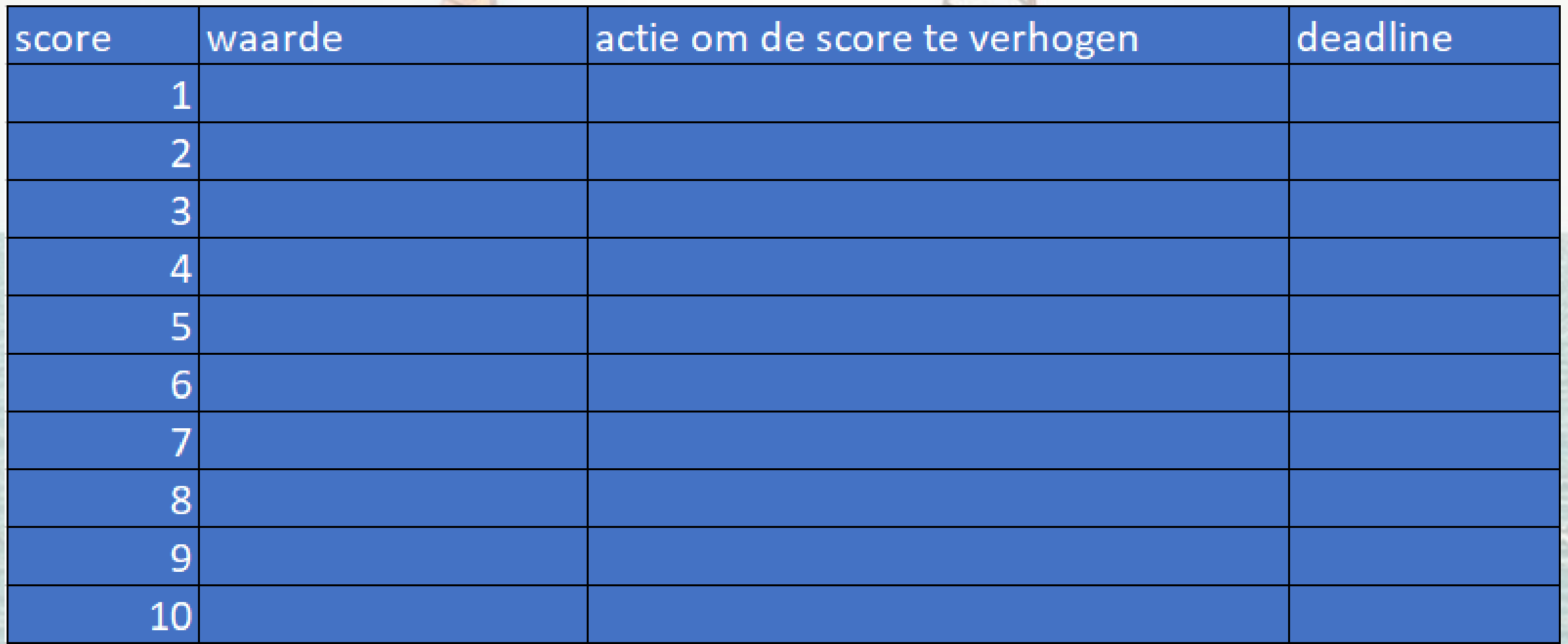
score	waarde	norm (hoe wordt de waarde nageleefd?)	obstakel	omvang van obstakel (1-10)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

A photograph of two people on a beach with their kitesurfing gear. One person is on the left with an orange kite, and another is on the right with a white kite. The scene is set against a bright, hazy sky and a blue ocean. The text "Vaar de koers die bij je past." is centered in the image.

Vaar de koers die bij je past.

Tijd voor actie!

Hoe ga jij er voor zorgen dat je invulling gaat geven aan jouw kernwaarden? Beschrijf jouw acties. En zet er een deadline bij!



score	waarde	actie om de score te verhogen	deadline
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			



Vaar de koers die bij je past.

Tot slot

- Natuurlijk kan je je niet altijd 'gelukkig' voelen. Als je doet alsof de ongelukkigheid er niet is, gaat het aan je knagen. Je kan de **ongelukkigheid beter in de ogen kijken**. Gevoel wil gevoeld worden!
- Spreek er daarom over met anderen. Ieder mens maakt namelijk kleine lastigheden mee. In verdriet zijn mensen nog meer met elkaar verbonden. **Je maakt het leven zinvol door met betekenisvolle anderen te praten over hetgeen waar je tegenaan loopt.**



Vaar de koers die bij je past.

Conclusie

- ❖ Kernwaarden zijn een belangrijk onderdeel van de manier waarop je je leven ordent en keuzes maakt. Het is daarom belangrijk om ernaar te **blijven kijken**.
- ❖ **Kernwaarden kunnen je helpen een bepaalde keuze te maken.** ‘Welke waarden zou je respecteren als je keuze maakt?’
- ❖ Als je je kernwaarden respecteert dan raak je extra gemotiveerd en je creëert een bevredigend leven voor jezelf.

A photograph of two people on a beach with their kitesurfing gear. One person is on the left with an orange kite, and another is on the right with a white kite. The text 'Vaar de koers die bij je past.' is centered over the image.

Vaar de koers die bij je past.

Meer weten?

Mocht je meer willen weten over jouw kernwaarden, behoeften, gedrag, overtuigingen, emoties, subpersonen, gedachten, controlestrategieën of de door jezelf opgelegde regels? Of wil jij jezelf beter leren kennen en begrijpen, zodat je keuzes kan maken die bij je passen? Wil je meer rust in je hoofd?

Meld je dan aan voor een individueel coachtraject. De deelnemers van deze workshop krijgen bij aanmelding van een coachtraject 7% korting. Om gebruik te maken van deze korting is de deadline voor aanmelding **vandaag om 17.00 uur!**



Vaar de koers die bij je past.

Was dit nuttig voor je? Met welke kernwaarde ga jij nu aan de slag? Laat het weten in de chat!

Zijn er vragen?

Als je vragen hebt of behoefte hebt aan een warm gesprek, kan je mij mailen op frederiek@27gradencoaching.nl of bellen op 06-39 22 88 30



27°C COACHING
voor een warm gesprek