

ZELFONTPLOOIING

Wist je dat...

- ... je door jezelf te ontwikkelen niet alleen je vaardigheden versterkt, maar je ook een boost geeft aan je zelfvertrouwen en je zelfbeeld?
- ... mensen die doelen hebben en nastreven over het algemeen gelukkiger zijn?
- ... je een doel niet eerst hoeft te bereiken om de positieve effecten ervan te ondervinden? Alleen al het feit dat je de *intentie* hebt om een doel te bereiken heeft een positieve impact op je welzijn.
- ... mensen die persoonlijke of professionele doelen nastreven ook meer en diepere sociale contacten hebben?
- ... door je competenties uit te breiden je ook je duurzame inzetbaarheid verbetert: je vermogen om job te vinden en te houden.
- ... jezelf verbeteren op je werk ook een positieve impact heeft op je privéleven?
- Je brein nooit het vermogen om te leren verliest?
- Werknemers van slecht presterende bedrijven hebben 79% lager zelfbewustzijn dan werknemers van goed presterende bedrijven.
- In de theorie van Maslow is zelfontplooiing het hoogste stadium. Maslow schatte dat slechts 2% van de mensen in de wereld dit stadium ooit bereikt.

Informatie

Zelf.ont.plooi.ing. Op eigen houtje je eigen vaardigheden verder ontwikkelen, door o.a. feedback te zoeken en te gebruiken en doelen te stellen.

‘Zelfontplooiing’ betekent dat je inzicht hebt in hoe je zelf functioneert en dat je je vaardigheden en talenten ten volle wil ontwikkelen. Dat houdt onder andere in dat je openstaat voor feedback, zodat je op basis van die feedback je gedrag en prestaties kan verbeteren. Verschillende theorieën uit de psychologie, zoals bijvoorbeeld de behoeftehiërarchie van Maslow, zijn het erover eens dat het uitbouwen van je eigen sterktes en talenten een belangrijk onderdeel is van je geluk.

Effecten

Als je je kennis en vaardigheden versterkt, zal dat uiteraard een positieve impact hebben op je prestaties op je werk en je carrière. Maar daarnaast biedt werken aan jezelf nog tal van andere voordelen. Uit onderzoek blijkt immers dat mensen die actief aan zichzelf werken over het algemeen een positiever zelfbeeld en een hoger zelfvertrouwen hebben, meer zinvolheid en betekenis vinden in hun dagdagelijkse leven, en meer en betere sociale contacten kunnen onderhouden.

Een van de redenen daarvoor is dat mensen die zichzelf ontwikkelen, bewust en actief bezig zijn met het nastreven van bepaalde **doelstellingen**. Zo’n doelen zijn erg positief voor je geluksgevoelens, aangezien ze structuur, zinvolheid en betekenis geven aan je dagdagelijkse activiteiten. Die activiteiten worden dan plots onderdeel van een groter doel waar je naartoe streeft.

Mechanismen

Self-efficacy: geloven in je eigen kunnen: Eens je een doel hebt bereikt, zal je meer beginnen geloven in jezelf: je zal meer geloven in je vermogen om dingen te kunnen bereiken. Dat zorgt ervoor dat je meer zelfvertrouwen krijgt, waardoor je nog meer nieuwe doelen zal stellen, en bijgevolg ook nieuwe uitdagingen zal aangaan. Deze positieve spiraal blijft zichzelf dus versterken.

Controle: Als je zelf je doelen kan bepalen en nastreven, krijg je het gevoel dat je je ontwikkeling in eigen handen neemt. Je zit dus zélf aan het stuur van je (professionele) leven. Wanneer mensen vrije keuze en controle krijgen, verhoogt dit hun intrinsieke motivatie en hun jobtevredenheid. Dat zorgt er voor dat je met meer zelfvertrouwen door het leven stapt, wat dan natuurlijk ook weer een positieve impact heeft op je professionele, sociale en je privéleven.

Bewustwording: door bewust te werken aan je ontwikkeling, word je je ook bewust van je eigen sterktes en zwaktes. Een van de belangrijkste theorieën uit de psychologie, de zelfdeterminatietheorie, maakt een onderscheid tussen intrinsieke en extrinsieke waarden. Intrinsieke waarden zijn gericht op verbondenheid en bijdragen aan de samenleving. Extrinsieke waarden zijn gerelateerd aan materieel succes, beroemdheid of imago. Doelen die gebaseerd zijn op intrinsieke waarden zullen tot meer welzijn leiden. Doelen die gebaseerd zijn op extrinsieke waarden zullen niet tot meer welzijn leiden, omdat ze eigenlijk niets te maken hebben met je echte basisbehoeften.

Zelfkennis en persoon-omgeving fit: Naast het stellen van doelen is het daarom ook erg belangrijk om voldoende zelfkennis te hebben. Welke zijn jouw basisbehoeften? Welke uitdagingen kan je aan, welke niet? Past jouw huidige werkomgeving bij jouw persoonlijkheid, en biedt die omgeving je ook de kans om jezelf verder te ontwikkelen?

De sleutel tot duurzaam geluk is volgens velen het leven van een *authentiek* leven waarin je je sterktes en talenten volledig realiseert. Mensen die bezig zijn met zelfontplooiing hebben daarom over het algemeen een realistischer beeld van zichzelf. Zij weten zeer goed wat ze (niet) willen, wat ervoor zorgt dat zij steviger in hun schoenen staan in het dagelijkse leven.

Acties

- Denk na over welke dingen jij wil bereiken in je (professionele) leven. Praat erover met vrienden, familie, collega's, je leidinggevende,... Zoek eventueel een coach die je daarbij kan helpen.
- Stel ambitieuze, maar realistische doelen voor jezelf, en maak die zo concreet mogelijk. Durf daarbij buiten je comfortzone te stappen.
- Vertel ook aan anderen wat en wanneer je wil bereiken. Die sociale controle vergroot de kans dat je je doel niet uit het oog verliest en gemotiveerd blijft.
- Zoek een leerpartner: een collega of vriend die ook aan zijn ontwikkeling wilt werken, en spreek samen af om je te verdiepen in een onderwerp of om aan een gezamenlijk ontwikkelingsplan te werken.
- Gebruik je jaarlijkse functionerings- of evaluatiegesprek ten volle: vraag concrete feedback over hoe je het nu bezig bent, en wat en hoe je nog kunt verbeteren in een bepaald domein.
- Aarzel niet om regelmatig ook *informele* feedback te vragen aan collega's of je leidinggevende over hoe je functioneert op het werk.

- De meeste bedrijven hebben een jaarlijks budget voorzien voor het ontwikkelen van hun medewerkers. Wil je iets bijleren over een bepaald onderwerp, kaart dit dan zeker aan bij je leidinggevende.
- Zoek actief nieuwe ervaringen op die je uit je comfortzone kunnen halen en je nieuwe perspectieven kunnen bieden. Neem deel aan projecten, jobrotaties,.. binnen je organisatie. Dat is niet alleen goed voor je eigen ontwikkeling, maar staat ook goed op je cv.
- Lees boeken, of volg trainingen, cursussen, workshops, seminars.. om meer te weten te komen over specifieke onderwerpen.
- Observeer of praat met mensen in jouw omgeving (bv. collega's) die een bepaalde vaardigheid goed onder de knie hebben (bijkomend voordeel: je geeft indirect ook een compliment aan die collega).

Quotes

- 'Gelukkige mensen weten wat ze willen doen, en doen die dingen ook'
- 'Als we niet in staat zijn om een situatie te veranderen, worden we uitgedaagd om onszelf te veranderen' - Viktor E Frankl
- 'Knowing others is intelligence; knowing yourself is true wisdom. Mastering others is strength; mastering yourself is true power' - Lao Tzu
- 'Iemand die nog nooit een fout heeft gemaakt heeft nog nooit iets nieuws geprobeerd' - Albert Einstein
- 'Voldoening bereik je niet door het overwinnen van obstakels die anderen voor je hebben gezet, maar door het overwinnen van diegene die je jezelf oplegt' - Robert Kaplan
- "Ben ik mijn potentieel aan het bereiken?" is niet hetzelfde als vragen 'Hoe geraak ik aan de top?' - Robert Kaplan
- What you get by achieving your goals is not as important as what you become by achieving your goals. –Henry David Thoreau
- Sometimes you win, sometimes you learn – John Maxwell
- "Everyone thinks of changing the world, but no one thinks of changing himself".” Leo Tolstoj, Russisch schrijver

Nederlands

- 'Gelukkige mensen weten wat ze willen doen, en doen die dingen ook'.
- 'Als we niet in staat zijn om een situatie te veranderen, worden we uitgedaagd om onszelf te veranderen'- Viktor E. Frankl, Oostenrijks neuroloog en psychiater.
- 'Anderen kennen is intelligentie, jezelf kennen is echte wijsheid. Anderen beheersen is kracht, jezelf beheersen is echte macht.'- Lao Tzu, filosoof en poëet.
- 'Iemand die nog nooit een fout heeft gemaakt heeft nog nooit iets nieuws geprobeerd'- Albert Einstein, natuurkundige en uitvinder
- "Ben ik mijn potentieel aan het bereiken?" is niet hetzelfde als vragen 'Hoe geraak ik aan de top?'- Robert Kaplan, auteur
- 'Wat je krijgt door je doelen te bereiken is niet zo belangrijk als wat je wordt door je doelen te bereiken.'- Henry David Thoreau, auteur en filosoof

- 'Voldoening bereik je niet door het overwinnen van obstakels die anderen voor je hebben gezet, maar door het overwinnen van diegene die je jezelf oplegt.'- Robert Kaplan, auteur.
- 'Soms win je, soms leer je'- John Maxwell, auteur en spreker.
- "Iedereen denkt er aan om de wereld te veranderen, maar niemand denkt er aan om zichzelf te veranderen." Leo Tolstoj, Russisch schrijver

Mogelijke getuigenissen

- Mensen die bewust een carrièreswitch hebben gemaakt (cf. zelfinzicht)
- Bekende mensen uit het onderwijs (bv. Rik Torfs)
- Bekende mensen die succesvol zijn (bv. Gert Verhulst, Marc Coucke,..)
- (Ex-)topsporters kunnen wel iets vertellen over uit je comfortzone komen, motivatie, doorzetten, ergens voor gaan, doelen nastreven,... (Sven Nijs bv.)
- ...

Ideeën voor sketches

- 2 identieke personen op het werk (zelfde acteur) Splitscreen. Ene persoon zegt altijd 'ja' op nieuwe uitdagende dingen (jobrotatie, nieuw project) -> leert allerlei nieuwe dingen bij, gelukkiger. Andere persoon blijft liever doen zoals hij nu bezig is -> geen veranderingen.
- 2 personen die een bepaald doel nastreven, maar bij ene persoon gaat het om doelen die eigenlijk niet belangrijk zijn (bv. imago) -> wordt er niet gelukkiger van.
- ...