

Eline Hoogenboom

CREATIEVE CONCEPTEN & ADVIES

Tijd voor reflectie!

Vragen die je jezelf kunt stellen:

- Als ik kijk naar wat ik de afgelopen drie maanden/dit jaar deed, waar kreeg ik dan het meeste energie van?
- Als ik terugkijk op dit jaar, wat had ik dan graag overgeslagen?
- Van welke momenten met welke mensen heb ik het meest genoten?
- Wanneer voelde ik me echt vervuld, alsof ik tot mijn bestemming kwam?
- Wat kostte moeite maar gaf me wel voldoening?
- Wat is het afgelopen jaar de belangrijkste gebeurtenis in mijn leven geweest?
- Wat is er daarvoor gebeurd? Welke mensen, welke acties van mij zorgden ervoor dat deze gebeurtenis kon plaatsvinden?
- Waar besteed ik nu de meeste tijd en moeite aan? Betaalt zich dat ook uit?
- Wat zou ik eigenlijk heel graag willen maar stel ik steeds uit? Hoe zou ik ervoor kunnen zorgen dat ik dit niet langer uitstel?

Vul deze vragen aan:

- Als ik kon kiezen zou ik....
- Over vijf jaar wil ik....
- Dit vind ik eng maar wil ik wel graag...
- Dit wil ik over drie jaar hebben veranderd...
- Als ik over tien jaar terugkijk, dan....

Wat je kunt doen om te reflecteren en doelen te stellen:

- Pak je agenda erbij en beschrijf per maand:
 - o Dit vond ik tof
 - o Dit vond ik niet leuk
 - o Dit zou ik vaker willen
 - o Met deze persoon wil ik vaker afspreken/samenwerken
- Als je vervolgens doelen gaat stellen, kijk dan naar wat je hierboven hebt opgeschreven.

Een voorbeeld:

Ik heb dit jaar verschillende opdrachten gedaan. Een van de dingen die ik daar erg tof aan vond, was het onderdeel zijn van een team en iets compleet nieuws opzetten. Ook heb ik genoten van een aantal spreekbeurten.

Ik heb ook opdrachten gedaan die ik minder leuk vond, omdat de kaders niet duidelijk genoeg waren en ik heb ook spreekbeurten gehad die ik niet lekker vond gaan, omdat het doel van de avond bijvoorbeeld niet helemaal bij mij paste en ik daar niet goed genoeg over ingelicht was.

Qua tijdsindeling was ik over het algemeen tevreden maar ik vind in het weekend werken (bijvoorbeeld spreken) niet fijn in deze fase van mijn leven. Ook vond ik het hebben van twee erg grote projecten tegelijkertijd intensief.

Uit deze reflecties trek ik conclusies voor komend jaar die ik in doelen verwerk:

- Ik spreek alleen nog werkdingen af in het weekend als ik die echt heel leuk vind en me veel brengen
- Ik zoek een opdracht met een team of creëer dat zelf om me heen.
- Ik ben vooraf bij opdrachten duidelijker over kaders en verwachtingen en leg dat ook vast
- Ik word vooral erg blij van nieuwe dingen opzetten, dus daar heb ik werk van gemaakt 😊