

Training Persoonlijk Leiderschap

Opdracht 1: Definieer je kernwaarden (2 uur)

Doel:

Identificeer en definieer je kernwaarden die als leidraad zullen dienen voor persoonlijk leiderschap.

Opdracht:

- Onderzoek en selecteer vijf kernwaarden die voor jou van groot belang zijn.
- Schrijf een beknopte definitie en uitleg voor elke gekozen kernwaarde.
- Reflecteer op hoe deze kernwaarden je beslissingen en acties in het dagelijks leven beïnvloeden.
- Scoor de waarden (1 is niet belangrijk, 10 is heel belangrijk), en scoor hoeveel deze waarde momenteel aanwezig is (1 is niet aanwezig, 10 is volledig aanwezig). Daar waar de discrepantie het grootste is, mag de focus naartoe gaan.

Metafoor:

Je kernwaarden zijn als het fundament van een huis. Ze vormen de solide basis waarop je persoonlijk leiderschap wordt gebouwd.

Opdracht 2: Mindfulness en zelfbewustzijn (1,5 uur)

Doel:

Ontwikkel zelfbewustzijn en vergroot je vermogen om in het moment aanwezig te zijn.

Opdracht:

- Oefen dagelijkse mindfulness-oefeningen gedurende een week.
- Houd een dagboek bij waarin je je gedachten, gevoelens en reacties documenteert.
- Reflecteer op hoe bewustzijn van het huidige moment je persoonlijk leiderschap kan versterken.

Metafoor:

Mindfulness is als het kalibreren van een kompas. Het helpt je om bewust je koers te bepalen te midden van de uitdagingen van het leven.

Opdracht 3: Formuleer doelgerichte intenties (1,5 uur)

Doel:

Stel duidelijke en haalbare doelen op met behulp van Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Opdracht:

- Identificeer een persoonlijk doel dat je wilt bereiken.
- Formuleer een intentie om dit doel te realiseren, met de focus op waarden en toewijding.
- Ontwikkel een actieplan met concrete stappen om naar je doel toe te werken.

Metafoor:

Doelgerichte intenties zijn als het stellen van een vuurtoren. Ze wijzen je de weg en dienen als constante herinnering aan je bestemming.

Opdracht 4: Ervaar en accepteer emoties (2 uur)

Doel:

Leer om emoties te ervaren en accepteren zonder erdoor overmand te worden.

Opdracht:

- Onderzoek een situatie waarin je sterke emoties hebt ervaren.
- Beschrijf de emoties zonder oordeel en erken hun aanwezigheid.
- Oefen zelfcompassie en acceptatie van de emoties, zonder te proberen ze te veranderen.

Metafoor:

Emoties zijn als golven in de oceaan. Acceptatie stelt je in staat om bovenop de golven te blijven drijven in plaats van erdoor overspoeld te worden.

Opdracht 5: Actie ondernemen in lijn met waarden (2 uur)

Doel:

Vertaal je waarden naar concrete acties en beslissingen in het dagelijks leven.

Opdracht:

- Identificeer een situatie waarin je persoonlijk leiderschap wilt tonen.
- Bepaal welke van je kernwaarden relevant zijn voor deze situatie.
- Neem actie die in lijn is met deze waarden en evalueer het resultaat.

Metafoor:

Handelen in lijn met je waarden is als het navigeren op een sterrenhemel. Je laat je leiden door de helderheid van je principes, zelfs in het donkerste uur.