

UPLIFTERS ACADEMY



Worksheet

- Van Loondienst naar Droomdienst -

Naam:

Datum:

Module 1. Succesplan

Wie ben jij als persoon?

Hoe begin je? Zodra het af is! En wanneer is het leven af? Bij de dood. Beeld jezelf in dat je in je graf ligt. Hoe zou je willen dat je familie, je vrienden en je religieuze gemeenschap over je spreekt tijdens je begrafenis? Hoe deze mensen jou beschrijven is voor een heel groot deel hoe jij bent (geweest) als persoon. Beantwoord daarom de onderstaande 3 vragen:

1. Hoe zou ik willen dat mijn familie mij beschrijft?

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

2. Hoe zou ik willen dat mijn vrienden mij beschrijven?

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

3. Hoe zou ik willen dat mijn religieuze gemeenschap mij beschrijft?

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

Wie ben jij als professional?

Naast je persoonlijke leven heb je ook een leven als professional. Aangezien in het westen je professionele leven een prominente rol heeft, is het van belang dat je helderheid en rust hebt en dat je weet hoe je wilt zijn als professional. Beantwoord daarom de onderstaande 3 vragen:

1. Wie ben ik als professional?

.....

.....

.....

.....

2. Wat kan ik als professional?

.....

.....

.....

.....

3. Wat wil ik als professional?

.....

.....

.....

.....

Visualiseren

Om je Succesplan vol te blijven houden, is het van belang dat je droom tastbaar aanvoelt. Je moet het kunnen zien om het te kunnen geloven. En als je het gaat geloven ga je het ook zien. Daarom is het belangrijk dat je leert te visualiseren. Vul daarom deze 5 stappen in op basis van je Succesplan. Hoe ziet je droom eruit?

1. Als je niet specifiek bent in wat je wilt, is het ook niet specifiek wat je krijgt. Zo ook met je Succesplan. **Beschrijf daarom specifiek** wat je wilt en hoe je Succesplan eruitziet.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Als je hebt gekozen wat je wilt bereiken, leef dan alsof je het al hebt. **Beleef je Succesplan in het heden.** Beschrijf daarom hoe je leven er uit zou zien als je je Succesplan nu aan het beleven bent.

.....

.....

.....

.....

.....

3. **Affirmaties** is positieve zelfpraat. Hoe moet je tegen jezelf spreken om je droom echt te voelen. Beschrijf daarom waar, wanneer en hoe vaak je positieve zelfpraat gaat toepassen.

.....

.....

.....

.....

.....

4. **Positieve gedachtes** bestrijden negatieve gedachtes, en dat heb je nodig om een prettig gevoel te blijven houden bij je Succesplan. Beschrijf welke positieve gedachtes jij voor jezelf bepaalt.

.....

.....

.....

.....

.....

5. **Hard werken** is de laatste en belangrijkste stap. Wat ben jij bereid te doen om je Succesplan te realiseren? Beschrijf welke investering in tijd, moeite en geld ben jij bereid te doen om dit te bereiken?

.....

.....

.....

.....

.....

Module 2. Securityplan

Minimale inspanning, Maximale outcome

Je Securityplan bestaat uit een minimale inspanning met een maximale outcome. De minimale inspanning heb je nodig om energie over te houden voor je Succesplan, en de maximale outcome heb je nodig om financiële rust te hebben. De volgende vragen geven je handvaten om hier mee aan de slag te gaan.

Wat is het minimale dat ik moet doen dat hoort bij mijn takenpakket?

.....

.....

.....

.....

Welke taken kan ik loslaten, zonder in te leveren op de kwaliteit van mijn werk?

.....

.....

.....

.....

Wat is het maximale dat ik uit mijn huidige baan kan halen in termen van geld,
vrije tijd en opleidingen?

.....

.....

.....

.....

Drie tastbare doelen in je Securityplan

Je Securityplan biedt stabiliteit, maar kan ook als een sleur aanvoelen. Het bepalen van tastbare doelen helpt je om je werktijd als prettiger te ervaren, en geeft je helderheid waarom je daar zit. Beschrijf daarom 3 tastbare doelen die jij wilt bereiken terwijl je nog bezig bent met je Securityplan. Dit kan een geldbedrag zijn, een verbouwing in je woning, een specifieke reis of iets anders dat tastbaar en haalbaar is op korte termijn.

Tastbaar doel 1:

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

Tastbaar doel 2:

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

Tastbaar doel 3:

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

Module 3. Comfortplan

Hoe kan ik sterker worden als professional?

Je Comfortplan is een brug tussen je Securityplan en Succesplan. Daarnaast zorgt het ervoor dat je je comfortabeler gaat voelen als professional in je vak. De volgende vragen geven je handvaten om hier mee aan de slag te gaan.

1. Welke skills moet ik leren om beter te worden in mijn vak?

.....

.....

.....

.....

2. Welk netwerk heb ik nodig om vooruit te komen in mijn carrière?

.....

.....

.....

.....

3. Welke opleidingen moet ik volgen om kennis op te doen?

.....

.....

.....

.....

4. Welke ervaring moet ik opdoen om mijn expertise te versterken?

.....

.....

.....

.....

Hoe kan ik sterker worden als persoon?

Naast dat je de professional in jou wilt versterken, wil je ook de persoon in jou versterken. Deze twee vullen elkaar namelijk aan. Het is van belang dat je zo veel mogelijk investeert in je mindset, lichaam en ziel. Dat is namelijk wat jouw persoon versterkt. De volgende vragen geven je handvaten om hier mee aan de slag te gaan.

1. Hoe verrijk ik mijn mindset om scherper te worden?

En waar ga ik mee stoppen?

.....

.....

.....

.....

2. Hoe verrijk ik mijn lichaam om sterker te worden?

En waar ga ik mee stoppen?

.....

.....

.....

.....

3. Hoe verrijk ik mijn ziel om bewuster te worden?

En waar ga ik mee stoppen?

.....

.....

.....

.....

Nawoord

Topper, je bent echt heel ver gekomen. Realiseer je dat je behoort tot een kleine minderheid die in zichzelf investeert. Een minderheid die vooruit wil en wat wil maken van zijn/haar leven. Het is een eer dat je dat via deze workshop hebt gedaan. Daar wil ik je nogmaals voor bedanken. Ik wil echt benadrukken dat je trots op jezelf mag zijn dat je investeert in je persoonlijke ontwikkeling.

Ik weet dat het frustrerend kan zijn als je vastzit in een sleur. Zowel in je werk als in je privé. Want geloof me, ik heb het meegemaakt. Maar ik ben er uitgekomen met deze 3 plannen. En dat kan jij ook. Het behalen van je Succesplan, en dus je droomdienst, is haalbaar. Zolang je bereid bent daarvoor te werken. En aangezien je waarschijnlijk toch de rest van je zult werken, kun je liever werk doen dat jij hebt gekozen.

Ik hoop oprecht dat deze workshop jou heeft geholpen. Maar mocht je in de toekomst meer hulp nodig hebben bij een specifieke situatie, of bij het verder ontwikkelen van je skills en leiderschap, schroom dan niet om mij te benaderen. Wellicht is persoonlijk coaching wat voor jou.

Verder raad ik je aan om deze worksheet te bewaren: Het is namelijk superleuk om alles wat je hebt opgeschreven over een jaartje terug te lezen. Je zult zien dat je dan veel verder bent dan waar je nu bent.

Tot slot; Ik geloof in **Cumulatieve Inspiratie!** Leer en inspireer dus anderen wat jij hebt geleerd van deze workshop. Dat kan via social media of in het echt, zolang je het maar met passie doet!

Blijf sterk.

Karim Hashem