

Laat jouw talent
sprankelen

Sparkling
Steps



COACHING IN DE NATUUR

©Sparkling Steps / Nele Pessemier – 2024
niets uit deze uitgave mag zonder toestemming gekopieerd of gebruikt worden.

Voor fijngevoelige mensen die niet in één hokje passen



Een plek waar je thuis kan komen...

Waar je de ruimte krijgt om helemaal jezelf te zijn.

Heb jij vaak het gevoel dat...

- je anders bent dan de meeste andere mensen;
- je niet begrepen wordt;
- je nood hebt aan veel afwisseling en tegelijk heel snel overprikkeld bent;
- er iets mis is met jou;
- er schijnbaar geen enkele plek is waar je echt thuis hoort...

Misschien heb je ook last van onrust of frustratie omdat...

- je het gevoel hebt dat je potentieel onvoldoende benut wordt;
- jouw talenten niet gezien worden;
- mensen je bestempelen als té gevoelig;
- je 1001 ideeën hebt, maar naar jouw gevoel amper iets op de rails krijgt;
- je het zo verschrikkelijk moeilijk vindt om een richting te kiezen;
- voldoening doorgaans maar van korte duur is.

Ik kan je alvast geruststellen: je bent niet alleen!

Welke van bovenstaande elementen herken jij momenteel? Waar loop jij vooral tegenaan?

Laat jouw talent sprankelen

Beeld je eens in hoe het zou zijn om...

- erkend en gezien te worden zoals je bent, mét al jouw unieke kanten;
- voluit in je kracht te kunnen staan;
- je fijngevoeligheid én nood aan afwisseling te omarmen,
- het juiste evenwicht te vinden tussen uitdaging en energiepeil...

Stel dat je morgen zou ontwaken in je droomleven, waaraan zou je dat dan merken?

Aan de hand van dit werkboek kan je alvast meer inzicht opdoen in welke jouw kwaliteiten en valkuilen zijn; hoe talent verschilt van competenties en waarom dit onderscheid belangrijk is én waarom het belangrijk is om in te zetten op jouw talent.

Daarnaast kan je ontdekken waarom je soms het gevoel hebt om op een slappe koord te dansen als het op je energiepeil aankomt.

Fijn besnaard én van alle markten thuis... een vloek of een zegen?

Toegegeven... het is een pittige combinatie.

Het voelt vaak als balanceren op een slappe koord.

Eenzijds heb je nood aan actie, aan uitdaging en vernieuwing. Zonder slaat de verveling snel toe.

Anderzijds ben je snel overprikkeld, voel je je snel overweldigd (soms onbewust!): te druk, te veel informatie, te luid, te veel verandering, te veel onzekerheid,...

Het liefst zou je bijvoorbeeld continu blijven leren en telkens nieuwe cursussen of opdrachten starten. Tegelijk beleef je al die veranderingen intenser dan de meeste andere mensen en bovendien verwerk je al die indrukken en nieuwe informatie op een dieper niveau.

Dit alles kost je dus veel meer energie!

Uitgeput

Wanneer je niet regelmatig de nodige hersteltijd voorziet, lopen je batterijen in een mum van tijd helemaal leeg.

Als je steeds maar blijft gaan in deze modus, is de kans reëel dat je het moeilijk krijgt. Hetzij omdat je opbrandt en in een burn-out terecht komt, hetzij omdat je je plek niet schijnt te vinden en je van de ene teleurstelling in de andere terecht komt.

Door meer inzicht te krijgen in jouw belangrijkste kwaliteiten, energiebronnen en behoeften kan je bepalen in welke context je helemaal kan openbloeien, maar ook wat jij nodig hebt om je energieniveau op peil te houden.

Het wordt bovendien een stuk makkelijker om dit uit te leggen aan je omgeving, zodat er ook daar rekening kan gehouden worden met jouw behoeften.

Door vervolgens duidelijke doelen te bepalen, kan je makkelijker tot actie komen, terwijl je toch jouw richting aanhoudt. Je hoeft dus niet meer verloren te lopen in de chaos in je hoofd!

Talent

Van het begrip talent zijn er heel wat omschrijvingen te vinden.

Zelf werk ik erg graag met talent volgens de definitie van Luk Dewulf.

Hij omschrijft het als:

"een unieke gave, een natuurlijke aanleg.

**Talent wordt zichtbaar in elke activiteit die moeiteloos gaat
en die je voldoening geeft."**

Het is dus niet alleen iets wat je met gemak doet, maar óók iets waar je energie van krijgt. En dat is meteen het grootste verschil met een competentie.

Een competentie is eveneens iets wat je goed kan, maar vaak is het aangeleerd én je ervaart niet noodzakelijk voldoening als je ermee bezig bent. Meer zelfs, misschien kost het je (onbewust) wel een hoop energie!

Een voorbeeld: misschien ben je wel heel goed in het maken van draaitabellen en grafieken in Excel, zonder dat je daar een blij gevoel van krijgt. Je doet het omdat het moet. Dan is dat eerder een competentie dan een talent.

Addertje onder het gras: talenten zijn dingen die ons makkelijk afgaan en zo durven ze wel eens onder de radar blijven voor onszelf. Het gaat immers vanzelf, dus zo speciaal kan het toch niet zijn? Soms hebben anderen er een beter zicht op dan wijzelf, omdat zij wél zien hoe bijzonder het is.

Waarvoor krijg jij vaak complimenten van anderen?

Hoogsensitieve multipotentials & talent

Elke persoon is uniek en beschikt ook over een eigen, unieke combinatie van talenten.

Toch zijn er een aantal talenten die ik heel vaak zie terugkomen bij fijngevoelige creatieve generalisten.

Nieuwfreak:

je hebt nood aan vernieuwing, wil continu bijleren en bent telkens heel enthousiast om nieuwe dingen te starten. Tegelijk vind je het moeilijk om iets op te bouwen.

Kennispons:

je gaat steeds op zoek naar nieuwe informatie, leest graag, leert graag. Met deze informatie doe je niet altijd iets.

Jazegger:

je neemt graag verantwoordelijkheid en kan moeilijk nee zeggen.

Sfeervoeler:

je pikt snel signalen op uit je omgeving (spanningen, emoties) en neemt deze misschien zelfs over.

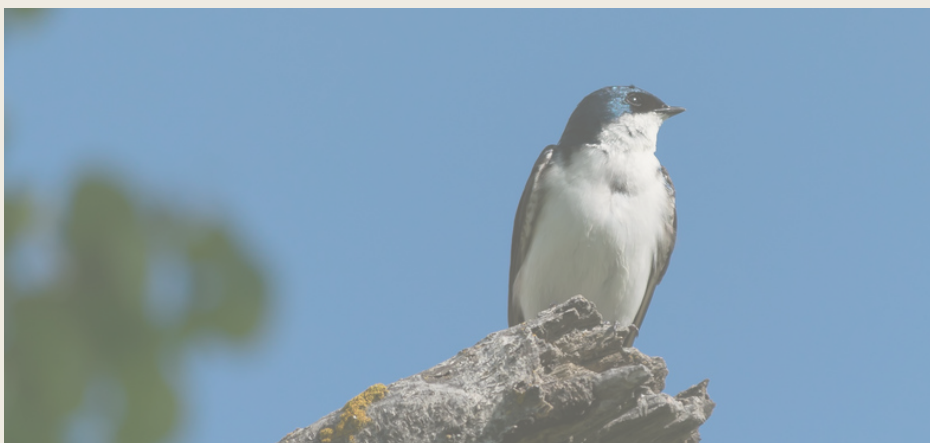
Bezige bij:

Je bent constant bezig met nuttige activiteiten, je ziet graag het resultaat van wat je doet. Ontspannen "niets doen" is geen evidente keuze, er is altijd nog wel iets te doen.

Foutenspeurneus:

je bent gevoelig voor fouten, merkt ze snel op en legt de lat hoog voor jezelf.

Bovenstaande definities zijn gebaseerd op de definities van de talenten van Luk Dewulf.



Waarom is kennis van en inzetten van jouw talent zo belangrijk?

Inzicht in en inzetten op talent loont!

Je krijgt energie, de tijd vliegt voorbij, je ervaart flow en moeiteloosheid, je leert makkelijker en krijgt je taken sneller onder de knie.

Inzicht in onze talenten geeft vaak ook inzicht in de manier waarop we met anderen omgaan en waarom het met de ene persoon goed klikt en met de andere stroef verloopt.

Ook het tegenovergestelde is waar.

Wanneer je in jouw takenpakket activiteiten hebt die niet aansluiten op jouw talenten, dan kosten de activiteiten zelf je bakken vol energie. Je kan de nodige competenties proberen te verwerven, maar ook dat zal veel energie vragen.

Dit zal dus niet van een leien dakje lopen, niet moeiteloos gaan en allicht zal je niet hetzelfde niveau halen als je collega's, bij wie de activiteit of competentie wel aansluit bij hun talenten.

Kans op dubbele frustratie dus...

Denk aan mensen die een erg groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben en altijd klaar staan om anderen te helpen. Dit is een talent, maar wanneer het té groot wordt, dan slaat het om in zelfopoffering.

In dat geval gaan deze mensen voorbij aan hun eigen behoeften en cijferen ze zichzelf volledig weg. Het spreekt voor zich dat dergelijke situatie niet houdbaar is op lange termijn.

Met de nodige kennis van jouw talenten, kan je hier aandachtig voor zijn, kan je tijdig de signalen oppikken en vaardigheden ontwikkelen om het talent in kwestie te temperen.

Net zoals een boom pas optimaal kan groeien wanneer hij in de juiste omgeving, in de juiste grond wordt geplant, heeft ook jouw talent nood aan de juiste voedingsbodem.

Het is dus essentieel om een goed inzicht te hebben in jouw talenten én de omgeving die ze nodig hebben om helemaal tot bloei te komen.

Opgelet: té hard inzetten op jouw talenten heeft ook een keerzijde. Wanneer je talent in "overdrive" geraakt (vb. onder invloed van stress, tijdsdruk, slaapgebrek...), dan kom je in jouw valkuilen terecht en zet je (nóg) meer druk op jezelf.

Een paar voorbeelden van veel voorkomende valkuilen: jezelf wegcijferen, de lat té hoog leggen, perfectionisme, zwijgen, pleasen,...



Ga zelf aan de slag

Over welke talenten beschik jij?

Van welke talenten ervaar jij wel eens nadelen, bijvoorbeeld omdat je er te ver in doorgaat?

Welke talenten krijgen voldoende ruimte op je huidige werk?

Welke talenten zou je graag meer willen inzetten?

Ga op zoek naar inspiratie in de natuur

Wist je dat de natuur kan helpen om de zaken vanuit een ander perspectief te bekijken? Tijd doorbrengen in de natuur brengt je tot rust, levert inspiratie én stimuleert jouw creativiteit.

Regelmatig de stilte opzoeken in het bos, het park of tussen de velden, kan je tot nieuwe inzichten brengen over deze of andere vragen waar je mee zit.

Tijd doorbrengen in de natuur heeft heel wat voordelen. Daar bestaat inmiddels uitgebreid wetenschappelijk bewijs voor:

- In de natuur krijgt je brein meer zuurstof en krijg je zelf ook letterlijk meer ruimte.
- Je creativiteit wordt gestimuleerd, zodat je mogelijkheden ontdekt, die je voordien niet zag.
- Je komt in actie en wordt gestimuleerd om daadwerkelijk stappen te zetten.
- Je komt tot nieuwe inzichten dankzij de situaties die je letterlijk ervaart (ervaringsgericht leren).

Ik nodig jou uit om naar buiten te gaan, met beide voeten in het leven.

Ik nodig je uit om in beweging te komen, op weg naar de verandering die jij wenst in je leven.


Laat je leiden door de lessen, de metaforen en de spiegels in de natuur. Die kunnen je helpen om de verbinding te herstellen met wie je in essentie bent, met je innerlijke kracht.

Laat je eigen, innerlijke vuur weer aanwakkeren, zoek en vind je eigen tempo, zodat je kunt en durft te kiezen voor datgene wat echt bij jou past.

Beeld je in hoe het zou zijn om

- je eigen richting te ontdekken en je leven weer in eigen handen te nemen.
- manieren te vinden om je prioriteiten duidelijk te krijgen.
- meer rust en balans te ervaren.
- je eigen tempo te bepalen, niet alleen wanneer je wandelt, maar ook bijvoorbeeld in je carrière.

Buiten komt alles beter binnen



*"Nature does not
hurry,
yet
everything is
accomplished."*

Lao Tzu

En nu?

Wil je hier graag verder mee aan de slag en

- duidelijker zicht krijgen op het samenspel van jouw unieke set aan talenten;
- leren hoe je jouw valkuilen kan leren vermijden;
- sterker in je schoenen staan?
- Ontdekken welke jobs en omgevingen aansluiten bij jouw unieke talenten?

Boek een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek:

<https://calendly.com/sparklingstepskennismaking/30min>



Nele Pessemier
Frankrijkstraat 3 D
1755 Gooik
nele@sparklingsteps.be
BTW: BE0681.494.581