

Bijlage 2

Oefeningen zelfprofilering

10 P's - (vrij naar Present- Cees Harmen)

Zelfprofilering is een cruciale competentie maar voor nuchtere Vlamingen niet evident bij het vormgeven van de eigen loopbaan. Via deze oefeningen ga je ermee aan de slag.

PURPOSE

Oefening 9+1 Purpose vragen

Kies minstens 3 uit onderstaande eerstvolgende 9 vragen waar je met je gesprekspartner op in gaat. Ga ten slotte in op de laatste vraag 10.

Tip: Maak een mindmap, woordenweb, gedachtenwolk, verslag, moodboard, ... van het gesprek.

1. Purpose omschrijf je als de '**juiste dingen doen**, in een omgeving waar je thuishoort, met klanten en collega's die je inspireren'. Werk dat eens uit voor jezelf:
 - a. Wat zijn volgens jouw innerlijke stem 'de juiste dingen' om te doen?
 - b. In wat voor omgeving hoor jij als professional thuis? Wat vind jij belangrijk in de organisatie?
 - c. Wat zijn de karakteristieken van jouw ideale doelgroep, collega's, leidinggevenden?
2. Wat draag jij bij aan het **leven van anderen**? Of wat zou je willen bijdragen?
3. Welke mensen of situaties uit je verleden hebben je veel **inspiratie** gegeven?
4. Wat is je **levensmotto**?
5. Welk onderscheid maak jij tussen **werktijd** en **vrije tijd**?
6. Op welke **werkrealisaties** uit je recente verleden ben je behoorlijk trots?
7. Welke (**werk**)**conflicten** heb je meegemaakt in de loop van je loopbaan? En hoe hebben die je gevormd?
8. Welke periodes in je werk gaven je het gevoel dat je vastzat en dat je ontwikkeling stagneerde? Maakte je toen keuzes? Welke?
9. In welke mate heb je het gevoel dat je moet leven naar de verwachtingen van anderen? Van wie dan? Hoe sterk is hun invloed (geweest) op jouw loopbaankeuzes?
10. Moment van evaluatie: purpose is in essentie zwart-wit: je bent 'on purpose' of 'off purpose'. Dus, zeg het maar:

In welke mate ben jij momenteel 'on purpose' in je leven?

Waar ontbreekt het nog aan? Welke stappen moét je nog zetten?

PURPOSE

Oefening van purpose naar principes

Principes zijn basisbeginselen

Ze geven richting en houvast aan je doen en laten. Ze bieden je een kader om keuzes en beslissingen in je loopbaan te toetsen.

Wat zijn jouw principes?

Je kan het 'principeel met iets eens zijn', of iets doen 'tegen je principes'.

Benoem 5-7 principes van je Personal Brand

Welke richtlijnen zijn voor jou belangrijk?

Aan welke beginselen wil je vasthouden?

Hoe zwaar wegen deze principes voor jou?

Zit er ook een volgorde van belang in?

PASSIE

Alle 75 goed – zie boek Present! Blz. 31 en verdere.

PERSOONLIJKHEID

Cause you've got personality – zie boek Present! Blz. 36 en verdere.

POTENTIEEL

Oefening: 'Hoe goed wil je zijn?'

Iedereen wil goed zijn in zijn vakgebied. De mate waarin mensen dit willen, loopt sterk uiteen. Sommigen willen net goed genoeg zijn om moeilijkheden te vermijden, terwijl anderen memorabel willen zijn. Waar plaats jij jezelf? Hier zijn vijf opties:

- de beste van mijn vakgebied/rol
- bij de beste 10% van mijn vakgebied/rol
- bij de beste 30% van mijn vakgebied/rol
- goed genoeg om gewoon mijn werk te kunnen doen
- goed genoeg om klachten te vermijden

Oefening: Je overtuigingen opwaarderen

Doel van deze oefening

Beperkende overtuigingen over je potentieel kritisch onderzoeken en opwaarderen. Dit gaat als volgt:

1. Maak een **korte lijst** van dingen die je niet kunt, maar (binnen redelijke grenzen) wel graag zou kunnen.
2. **Beschrijf** voor ieder ding waarom je ervan overtuigd bent dat je het niet kunt.
3. **Onderzoek** deze overtuigingen op waarheidsgehalte. Zoek bewijzen en voorbeelden dat ze juist zijn.
4. **Doe nu het omgekeerde**. Zoek bewijzen en voorbeelden dat deze overtuigingen onjuist zijn. (gedateerd, achterhaald, onlogisch, incidenteel, ...)

Conclusie

Als je dit grondig doet, zal je ervaren dat de meeste beperkende overtuigingen op achterhaalde of onzinnige gedachten berusten. Er is dus weinig reden om vast te blijven houden aan deze overtuiging. Laat het los, het is ten slotte maar een gedachte. Ga vooral niet graven en spitten waar deze vandaan komt. Dat is energieverspilling.

POWER

Oefening het pad, de ruiter en de olifant

Zie boek Present! Blz. 62

PRESTEREN

Geen oefening geselecteerd- doelen formuleren

PROVOCEREN

Oefening: Provoceren in mijn werkcontext

Onderzoek hoe jij binnen je werkcontext zou kunnen provoceren. Wat zou daar allemaal veranderd kunnen worden? Mogelijke voorbeelden zijn:

- tamelijk onzinnige regels en procedures
- een verouderde werkwijze die niet meer past bij deze tijd
- een traditie waarvan de zin volledig onduidelijk is
- een vorm van dienstverlening die ernstig tekortschiet
- gedrag en een cultuur die onwenselijk zijn

Wat zou een provocerende actie kunnen zijn, met welk mogelijk resultaat?

Oefening: Mijn stijl van provoceren

Zie boek Present! Blz 80 ev

POSITIONEREN

Oefening: partners en proof

Wie zijn de mensen uit je warme netwerk, met wie je regelmatig contact onderhoudt?

Zijn zij bereid om enthousiaste 'testimonials' en aanbevelingen voor jou te doen?

Heb je het hen wel eens gevraagd, persoonlijk of via LinkedIn?

Met welke mensen zou jij jezelf graag willen linken?

Wat heb jij hun te bieden, en wat zij jou?
Waar vul je elkaar aan en bereik je synergie?

PITCH

Oefening: Mijn PBS- personal branding statement

Schrijf een 'elevator pitch'

Je krijgt heel kort (de duur van een liftritje) en eenmalig (nu of nooit) de gelegenheid om een voor jou belangrijke persoon aan te spreken en voor je te winnen.

Gebruik aantrekkelijke taal

Focus op de essentie en je 'toegevoegde waarde'. Congruentie tussen verbale en non-verbale taal is cruciaal

Formuleren van je PBS:

Ik wil mijn doelgroep:

Van dienst zijn bij:.....

Daarmee krijgen ze:....

Dus profileer ik me als....

Ga aan de slag

Probeer een vlot statement te verwoorden. Zet je Personal Branding Statement niet alleen op papier, maar draag het ook voor. Een PBS moet communicatief sterk zijn. Dat kun je alleen door te oefenen. Zorg ervoor dat het een enthousiast verhaal is, waarin je uitstraalt dat je er helemaal voor gaat. Stavoor wat je zegt.

Oefening : oercode

Zie boek Present! Blz 109