

Whitepaper

Concrete tips voor meer plezier, balans en autonomie in je werk en persoonlijk leven

Door: Anouk Benders



Investeer in
jezelf met
€ 1000,- aan
STAP-budget
korting!



Ben jij op zoek naar meer structuur, balans en energie in je werk en je persoonlijk leven? Daarvoor moet je bepaalde vaardigheden trainen. Misschien heb je weleens gehoord van 'personal skills', 'soft skills' of 'everyday skills'. Die heb je nodig om je te ontwikkelen! Deze skills vormen de basis van wie jij bent en hoe jij elke dag denkt, voelt en handelt. Ze hebben dus enorm veel impact op de resultaten die jij behaalt.

Voorbeelden van everyday skills zijn:

- plannen
- organiseren
- coachen
- communiceren
- keuzes maken
- reflecteren
- body knowledge
- emotionele intelligentie
- creativiteit
- kritisch denkvermogen
- empathie
- onderhandelingsvaardigheden

Hoe ontwikkel je everyday skills en waarvoor gebruik je ze?

Allereerst is het belangrijk om te beseffen dat iedereen deze skills in de vingers kan krijgen. Het maakt niet uit hoe ver je nu al bent. Misschien gaat helder communiceren nog niet zo soepel, of vind je het lastig om je in iemand anders te verplaatsen. Door praktijkoefeningen te doen en je zelfinzicht te vergroten, kun je jouw skills verder ontwikkelen. Zet de skills elke dag bewust in en reflecteer erop.

Kijk eens goed naar de uitdagingen die jij ervaart binnen je werk en de rest van je leven. Bepaal hoe je die als spiegel kunt gebruiken voor persoonlijke groei. Stel jezelf daarbij in ieder geval de volgende vragen:

- Wat zie ik graag anders of beter in mijn werk en persoonlijk leven?
- Hoe kan ik mijn werk en persoonlijk leven anders inrichten?
- Welke rol neem ik nu aan?
- Op welke manier zou ik mij kunnen ontwikkelen om dichterbij mijn doel te komen?

Wil jij bijvoorbeeld elke ochtend opstaan met meer energie en zin in je dag? Het gevoel hebben dat je meer overzicht hebt, gefocust bent en dingen gedaan krijgt? Meer tijd overhouden voor wat er voor jou echt toe doet? Dan volgen hier een paar tips die helpen om jouw ideale leven in te richten.



1 ● Ontdek wat voor jou belangrijk is

Je wilt zoveel mogelijk uit je leven halen. Hierdoor sta je elke dag voor de keuze waar je ja of nee tegen zegt. Maak bij het kiezen een onderscheid tussen wat je wíl, en wat je móét. We leven in een wereld waarin alles mogelijk is, maar zeker niet allemaal tegelijk. Kiezen wat je met deze mogelijkheden doet, vraagt om persoonlijk leiderschap: weten wie je écht bent, wat je belangrijk vindt en daarvoor durven gaan.

Als je hebt ontdekt wat belangrijk voor je is, moet je leren om dit helder te communiceren. Wees je bewust van wat je nodig hebt, wat je verder helpt en wat je misschien liever loslaat. Helder communiceren helpt je om de juiste dingen te doen en gedaan te krijgen. Spreek bijvoorbeeld vaker uit wat je doel is, wat je nodig hebt om dit te bereiken en wat je daarbij van een ander verwacht.



2. Durf te falen en reflecteer

Door dingen te proberen, leer je wat goed voelt en wat niet. Zeker binnen een professionele werkomgeving kan het best spannend zijn om iets nieuws te doen, maar juist hierdoor ontwikkel jij je als persoon! Durf onderuit te gaan, feedback te ontvangen, en weer op te staan.

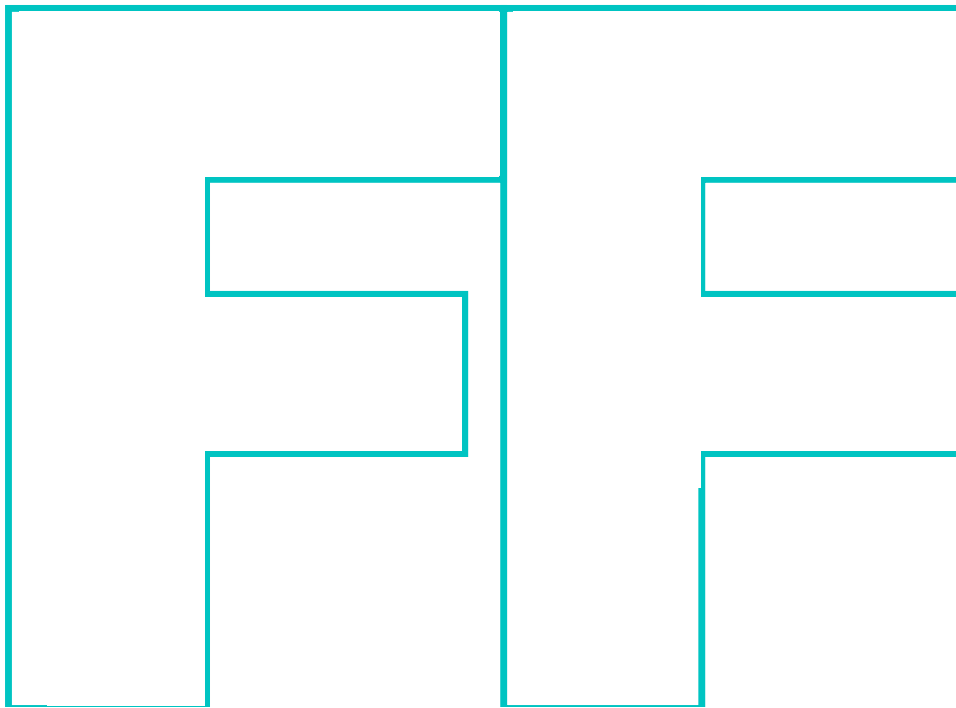
Laat je dus niet remmen door onzekere gedachtes. Probeer nieuwe, enge dingen en reflecteer. Vergeet niet bewust na te blijven denken. Reflecteren is een skill die bijdraagt aan je ontwikkeling, groei en productiviteit.



3. Leer keuzes maken en fix je focus

Je kunt het ene pas loslaten als je het andere volledig hebt vastgepakt. Het is daarom belangrijk om te leren focussen. Zo krijg je niet alleen méér gedaan, maar ook het juiste. Want ergens nee tegen zeggen, betekent ja zeggen tegen iets anders. Je focus fixen en prioriteiten stellen zijn belangrijke skills die je verder helpen naar het leven waar jij van droomt.

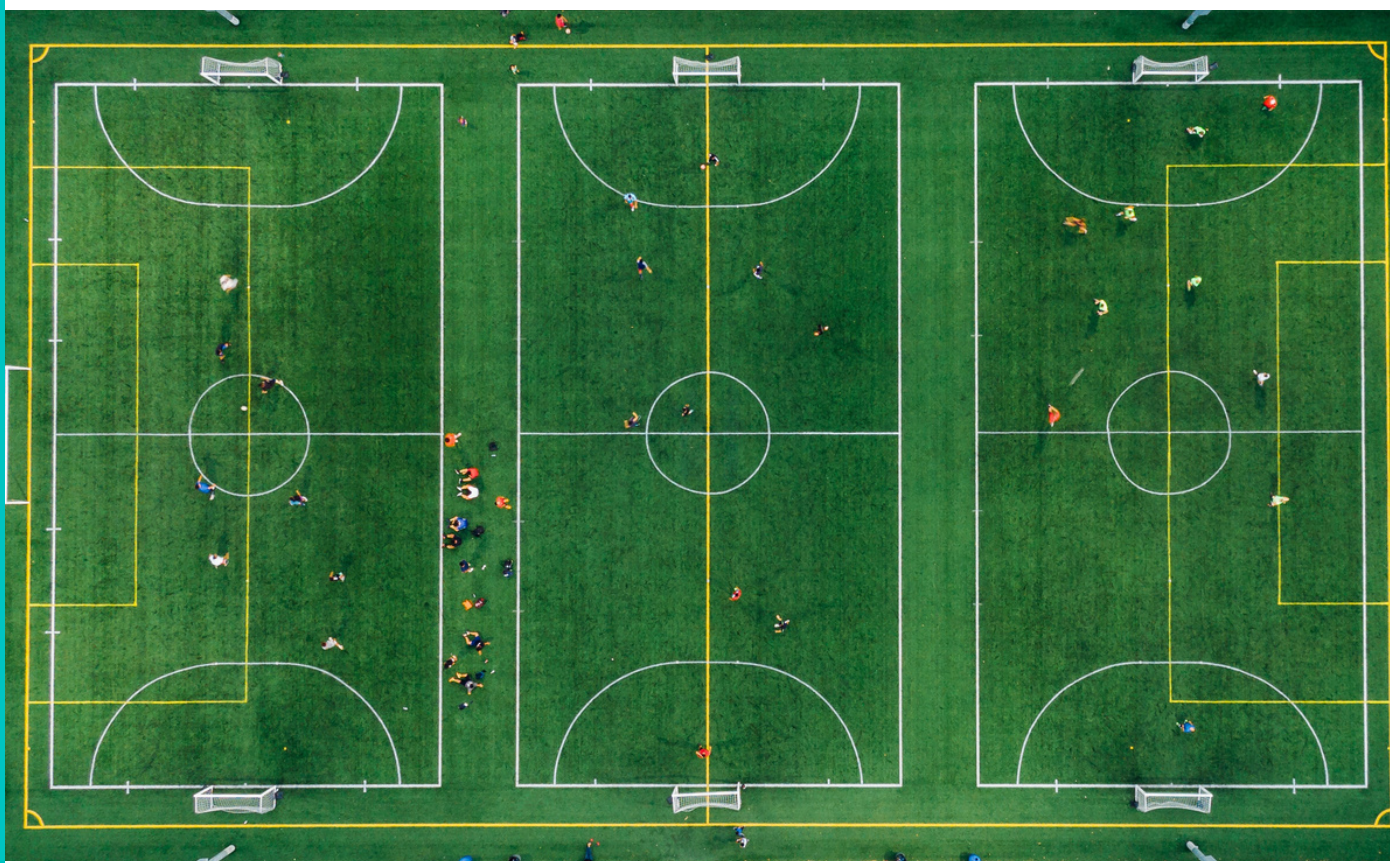
Wel moet je bewust aan de slag met waar je je aandacht precies op richt. Focus jij op grote, externe zaken waar je vrijwel geen invloed op hebt? Daarmee kom je natuurlijk niet verder! Zorg dat je focust op dingen binnen jouw cirkel van invloed om deze skill op de juiste manier in te zetten. Hier vertellen we je bij punt 6 meer over!



4 ● Wees je bewust van welke rol je aanneemt

Bepaal voor jezelf welke rol je aanneemt als je keuzes maakt. Heb je het gevoel dat alles jou overkomt of sta je zelf aan het roer? Ga je het leven aan en doe je actief mee, of probeer je lastige situaties te vermijden en sta je langs de zijlijn? Ook hier komt het aan op persoonlijk leiderschap. Door verantwoordelijkheid te nemen voor je gedachten en acties, krijg je grip op je resultaten.

Ken jij jezelf door en door en weet je en wat je het liefste wil? Alleen als je dat duidelijk voor ogen hebt, zowel zakelijk als privé, kun je bepalen wat je moet doen om je doelen te bereiken.



5. Ontwikkel je growth mindset

Als mens kun je (bijna) alles leren en ontwikkelen, zolang je bereid bent om ervoor te werken en het op de juiste manier aanpakt. Dit is je growth mindset: continu werken aan je competenties en je eigen ontwikkeling. Je acties bepalen wie je bent, dus ga aan de slag!

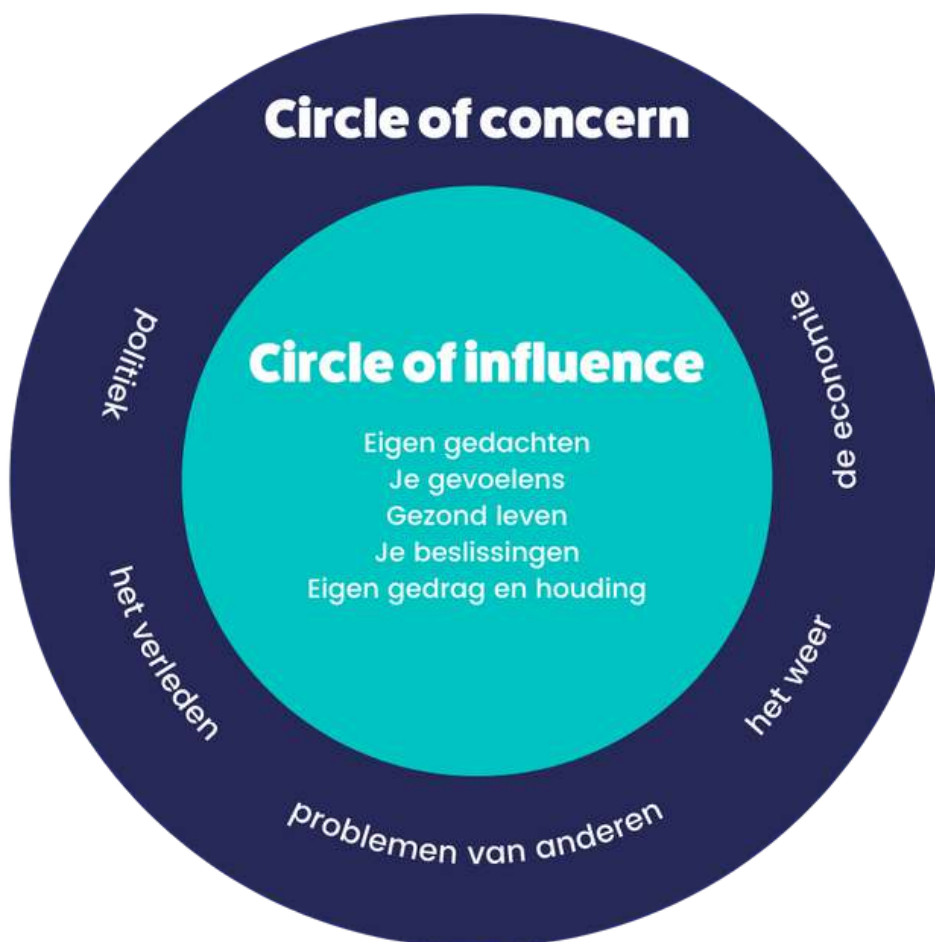
Natuurlijk is het leven niet volledig maakbaar, maar op een groot deel heb je zeker invloed. Leer jezelf hoe je die invloed kunt vergroten vanuit jouw leiderschapsrol, door altijd te focussen op de circle of influence.

A large, stylized outline of the letters 'G' and 'N' in a teal color. The 'G' is on the left and the 'N' is on the right, both rendered in a simple, bold, sans-serif font style.

6. Focus op waar je invloed op hebt

Zoals je in de afbeelding hieronder ziet, bestaan er twee categorieën waar je aandacht naartoe kan gaan: dingen waar je geen invloed op hebt, en dingen die je wel zelf kunt bepalen.

Wat je aandacht geeft groeit! Het is dus belangrijk dat je focust op dingen die je kunt beïnvloeden: wat kun je wél doen en wat helpt wél? Wat wil je en wat heb je daarvoor nodig? Dat werkt stukken beter dan piekeren over dingen waar je helemaal niets aan kunt veranderen.



7

● Maak het concreet en zet kleine stapjes

Heb je helder voor ogen wat belangrijk voor je is, welke skills je nog zou willen ontwikkelen en heb je bovenstaande tips toegepast? Dan is tijd om in beweging te komen!

Wij geloven in een agile mindset: learning by doing. Zowel op het werk als daarbuiten. Dat betekent dat je actie onderneemt, dingen probeert, reflecteert en weer bijstuurt. Je hoeft niet alles vooraf te weten om ergens aan te beginnen. Vraag jezelf af waar je op de lange termijn naartoe wil, en maak het vervolgens klein. Welke drie stapjes zou jij de komende twee weken al kunnen zetten om je geluk en balans in je leven iets te verbeteren? Focus op het proces en de weg ernaartoe. Dat is al een doel op zich.



Hoe zorg je voor meer plezier, energie, balans en autonomie in je werk en persoonlijk leven?

Begin bij jezelf

Vraag jezelf af: wat wil je en wat móét je? Leer wie je echt bent en wat je belangrijk vindt, en ga hiervoor. Zodra je dat hebt ontdekt, is het tijd om je doelen helder te communiceren.

Train je everyday skills

Everyday skills helpen je een goede en duurzame structuur te creëren. Door vaardigheden als keuzes maken, reflecteren en communiceren te blijven ontwikkelen, kom je steeds dichterbij jouw ideale leven. Iedereen kan met deze skills aan de slag, het maakt niet uit hoe ver je al bent. Door praktijkoefeningen en zelfinzicht kun je jouw skills verder ontwikkelen. Zet de skills elke dag bewust in en reflecteer erop.

Geniet van plezier, energie en balans

Heb jij het volledige leiderschap over jouw leven? Dan zul je zien dat je beter wordt in je werk. Doordat je aan de juiste competenties werkt, wordt je minder afhankelijk van anderen en neem je vaker een leidende rol aan. Zo laat jij je niet meer tegenhouden door angst om te falen, maar leef je je leven voluit.

Succes!

€ 1000,- STAP-budget korting

Wat is het STAP-budget?

De subsidieregeling STAP-budget is een regeling van de Nederlandse overheid waarmee werkenden en werkzoekenden 1.000 euro (incl. btw) per jaar kunnen krijgen voor het volgen van opleidingen, trainingen of cursussen. **Het STAP-budget kan zelfs gebruikt worden bovenop je eigen opleidingsbudget!**

Waar staat STAP voor?

STAP staat voor STimulering ArbeidsmarktPositie. De overheid wil mensen met deze regeling helpen om zich te ontwikkelen tijdens hun loopbaan en hun positie op de arbeidsmarkt te versterken.

Kom ik in aanmerking?

Het STAP-budget is voor iedereen! Of je nu in loondienst bent, op zoek bent naar een nieuwe baan of een eigen onderneming hebt. De enige voorwaarden zijn:

- dat je 18 jaar of ouder bent;
- geen AOW of studiefinanciering vanuit DUO ontvangt;
- dat je een BSN nummer hebt;
- dat de scholing start binnen drie maanden na het indienen van je aanvraag.

Waar vraag ik het STAP-budget aan?

Het aanvragen van het STAP-budget kan via het STAP-portaal van UWV.

Let op: Voordat je het subsidiebudget aanvraagt in het STAP-portaal van UWV, moet je jezelf al als deelnemer hebben ingeschreven bij de opleider. Na deze inschrijving zal de opleider namelijk een STAP-aanmeldingsbewijs afgeven en dat bewijs moet als bijlage bij de STAP-aanvraag worden geüpload.

Wat heb ik nodig voor mijn STAP-aanvraag?

- het STAP-aanmeldingsbewijs voor de scholing (van de opleider)
- De mogelijkheid om in te loggen via DigiD (DigiD aanvragen)

Moet ik het bedrag zelf voorschieten?

Nee, dit is niet nodig. Het UWV betaalt rechtstreeks aan Competence Factory. Indien de training meer dan € 1000,- (incl. btw) kost, dan ontvang je van het restbedrag nog een factuur.

Kort samengevat:

1. Je kiest een training of opleiding via www.competencefactory.nl en meld je vrijblijvend aan via de optie: "Een plek reserveren via STAP-budget" en vult je privé gegevens in.
2. Je ontvangt van ons een aanmeldingsbewijs
3. Je logt bij het eerstvolgende tijdsvak om 10.00 uur met je DigiD in bij het UWV portaal.
4. Je upload het aanmeldingsbewijs.
5. UWV beoordeelt de aanvraag.
6. Je STAPt bij ons naar binnen voor de training of opleiding.



Over Competence Factory

Competence Factory is jouw favoriete opleidingsclub. Al dertig jaar bereiden we professionals voor op hun future job. In 1991 waren we de eerste met internettrainingen en opleidingen in nieuwe media. En nog steeds zetten we de trend, met vooruitstrevende opleidingen in de vakgebieden van de toekomst. Ook zorgen we dat jouw ontwikkeling na je training niet ophoudt: voor én na de lessen staan we voor je klaar.

Bekijk alle Everyday Skills-trainingen en opleidingen op de website of neem contact op met onze opleidingsadviseurs voor gratis opleidingsadvies:

Nienke Rothuis (links)

nienke.rothuis@competencefactory.nl
030 - 207 8205

Marianne Noiman (midden)

marianne.noiman@competencefactory.nl
030 - 207 8206

Jessie van der Heijden (rechts)

jessie.vanderheijden@competencefactory.nl
030 - 207 8202



[Everyday Skills trainingen >](#)

**YOU
GOT
THIS!**

Competence Factory
Stationsplein 89-90
3511 ED Utrecht

030-207 8200
info@competencefactory.nl
www.competencefactory.nl

Volg ons

