



Met het Grote Inspiratie doeboek wilde ik in 2009 een boek maken dat ik zelf zou willen hebben om te werken aan mijn ontwikkeling en plezier in werk en leven. Methodisch en inhoudelijk vernieuwend en tegelijk luchtig, creatief en positief. Met verdiepvragen, achtergrondverhalen, creatieve opdrachten en prikkelende vormgeving. Dat dit lukte is geweldig: super om te zien dat zoveel mensen het boek hebben gevonden. Dat ik hen heb kunnen inspireren om te onderzoeken hoe je je talenten nog meer kan inzetten, buiten de gebaande paden kan denken en vervolgens ook durft te doen!

Het Inspiratie doeboek was vernieuwend in vormgeving, vol van beeld en vorm en kleur. Nu zijn we negen jaar verder en hier helemaal aan gewend. In apps, in social media, in online of gedrukte publicaties; de beeldtaal is niet meer weg te denken. Ook het begrip 'talent' is helemaal ingeburgerd.

In organisaties en in de media zien we dat de uitgangspunten van talentontwikkeling en Positieve psychologie steeds breder omarmd en toegepast worden. Er is zelf een officiële richting die zich bezighoudt met de positieve effecten van ontwerp en vormgeving: **positive design**!

Ondertussen komen er bijna dagelijks nieuwe onderzoeksresultaten en inzichten uit de hoek van de **Positieve psychologie** die de waarde van **talentgericht werken** en **werkgeluk** ondersteunen. De talentgerichte methode die we in het Grote Inspiratie Doeboek hebben neergezet is daarmee steeds verder ontwikkeld en er zijn nieuwe handvatten en methodes die ik jullie natuurlijk niet wil onthouden. Tijd dus voor een nieuwe versie van het boek.

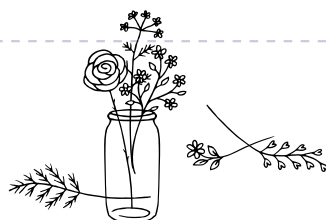
Daarbij hebben wij in de loop van de jaren veel gebruikerservaring opgedaan en wilde ik het boek verder verbeteren.

Ik heb daarvoor ook een aantal 'veelgebruikers' van het Inspiratiedoeboek om feedback gevraagd en wil hen zeer bedanken voor het meedenken.

Het resultaat is dit geheel vernieuwde en geactualiseerde Grote Inspiratie Doeboek! Met nog meer aandacht voor **flow**, **werkgeluk** en het **in actie brengen van talenten**, maar ook met **nieuwe portretten** en **prikkelende, creatieve opdrachten**. Tegelijkertijd blijft het Grote Inspiratie Doeboek het inspiratiedoeboek dat je kent, vol **inspiratie**, **doedingen**, **passieportretten** en een **actieplan**, want daar word je vrolijk van en ik zelf ook!

Ik wil iedereen die heeft bijgedragen aan dit boek van harte bedanken. In het bijzonder Jan-Kees van Loon voor zijn inspirerende Passieportretten en (eind)redactie en Elzo Hofman voor zijn wederom spetterende vormgeving.

Gerdy Geersing





4

Zo werkt
dit Inspiratiedoeboek

Wat inspireert jou?

Hoe zet je jouw talenten in in je werk en leven? En hoe breng je jouw passies in de praktijk en vergroot je je werkgeluk? Dit boek helpt je op weg. Werk het door, maak de oefeningen, lees de achtergrondverhalen en laat je inspireren door de portretten en prikkelende opdrachten!

Het boek
is ingedeeld
in voer stappen

Rode draad

Stap 1

Inspiratie- onderzoek

Je begint met een zoektocht naar jouw drijfveren en inspiratiebronnen. Wie of wat inspireert jou, waar loop jij voor warm? Doe de online testjes, maak de opdrachten en je zult zien dat dat meer is dan je misschien wel dacht!

Elke stap eindigt steeds met het onderdeel 'de Rode Draad'. Je probeert dan de kern te beschrijven van de uitgevoerde opdrachten. Dat klinkt misschien heel diepzinnig, maar het is eigenlijk gewoon een samenvatting die je maakt: Je probeert de essentie te beschrijven van waar het bij jouw talenten en motivatie om gaat: Jouw rode draad dus.

Stap 2

Wild plan maken

Dan is het tijd voor het maken van een Wild Plan. Een plan over wat je het liefste zou doen als alles mogelijk zou zijn. Zonder belemmeringen, zonder praktische bezwaren. Een bevrijdende oefening...

Werk je dit boek niet stapsgewijs door? Prima, maar dan is het toch leuk en nuttig dat je ook die rode draad eens een keer probeert te beschrijven!

Stap 3

Realiteits- toets

Om te kijken of jouw wilde plan te realiseren is, ga je het in stap 3 toetsen aan de realiteit. Wie ben je, wat kan je en wat wil je? En past je plan bij jouw kwaliteiten en talenten? Wat kan wel en wat kan niet?

Stap 4

Actieplan & to do list

Heb je alle stappen goed doorlopen dan is het tijd om je eigen Actieplan uit te werken. In dit plan beschrijf je zo concreet mogelijk hoe je weer geïnspireerd gaat worden in je werk of je leven en wat voor acties je daarvoor gaat ondernemen. Met dit plan in handen kun je je inspiratie en talenten dus echt in praktijk gaan brengen.

En
nog meer!

Tussen al deze opdrachten en oefeningen door nemen we je mee in de nieuwe inzichten uit de Positieve psychologie. Zo lees je meer over flow, werk-geluk en de sterke kanten benadering. Ook gaan we in op de laatste ontwikkelingen in werk, op de arbeidsmarkt en natuurlijk in talent-ontwikkeling.

**Stap 1 8**

Inspiratie- onderzoek

Voorwoord 3
Zo werkt dit Inspiratiedoeboek 4

1.1
Inspiratie opdoen via internet 10

Facinatiescan 10
Test jezelf 12
Zoek nog 'ns verder! 13

1.2
Inspiratie opdoen in real life 14

Privé 14
Inspiratiemomenten 14

Achtergrondverhaal
Geef je talent de ruimte 18

Werk 24

1.3
Rode Draad 28

Passieportret
Sorse Kebede 30

Stap 2 32

Wild plan maken

2.1
Kom in de flow 34

Wat is flow? 35
Flowmoment 36

2.2
Jouw Wilde Plan 38

2.3
Verdieping 40

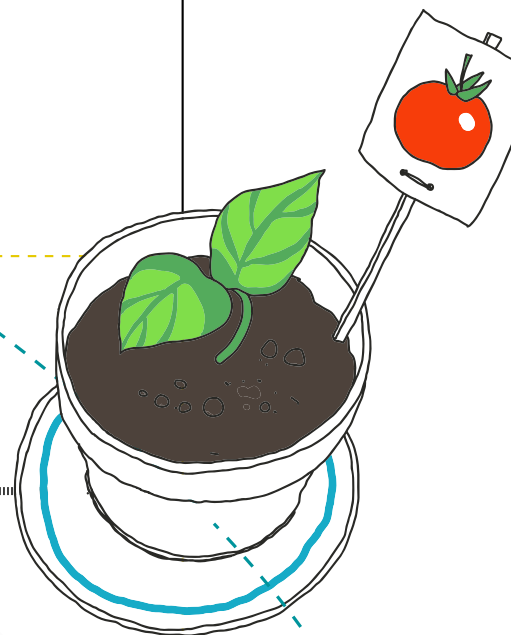
Achtergrondverhaal
Nieuwe inzichten uit de
Positieve psychologie 42

Out of the box
Ideeënboekje 46

2.4
Rode Draad 48

Passieportret
Michiel Brinksma 50



**Stap 3 52**

Realiteits- toets

3.1**Mijn verhaal 54****Stamboom maken 56**
Biografische opdracht 60
Talking about my generation 63**Out of the box**
Creatief denken 68**3.2****Mijn talenten 70****Wie ben ik? 70**
Wat kan ik? 74
Wat wil ik? 76
Je talenten op een rijtje 86**Out of the box**
Talenten mindmap 88**3.3****Rode Draad 90****Passieportret**Annemarieke Piers
& Claudette Halkes 92**Stap 4 94**

Actieplan & to do list

4.1**Actieplan maken 96****Motto 96**
Basiswaarden 97
Talent in actie 98
Doelen 100
Keuzes maken 103
To do list 104**Out of the box**

Word actief en durf te doen! 108

4.2**Rode draad 110****Passieportret**

Gert de Roo 112

En nu verde 114
**Meer informatie, tips en
vervolgstappen 114**

Klinkt dit allemaal als serieus,
hard werken? Welnee! Het gaat over wat
jij echt leuk vindt om te doen. En om
je daarin van de gebaande paden af
te halen, leggen we je af en toe
wat 'out of the box' oefeningen en
inspirerende beelden en verhalen
voor.

Je zult zien, daar word
je vrolijk van!



Inspiratie opdoen in real life

Stap
1

1.2

Naast een Inspiratietocht op internet, gaan we natuurlijk ook op zoek in 'real life'! Wat inspireert jou in het dagelijks leven? In je werk maar ook in je vrije tijd? Welke dingen doe je met plezier? Waarvan raak je misschien zelfs wel 'in the flow'?

Probeer zo breed mogelijk te inventariseren waar jij plezier aan beleeft. Wij helpen je natuurlijk op weg!

Tussen de opdrachten door lees je in een achtergrondverhaal waarom het belangrijk is om je talenten de ruimte te geven.

Privé

Inspiratie- momenten

Wat doe je in je vrije tijd allemaal? En welke activiteiten of momenten zijn daarin inspirerend? Ben je een sporter en houd je van actief bezig zijn of lees je liever een goed boek? Misschien ga je graag op reis, of houd je meer van creatief bezig zijn, iets maken? Of haal je vooral inspiratie uit gesprekken met anderen?

Je merkt het al, er zijn vele manieren om inspiratie op te doen, ideeën te krijgen of gemotiveerd te raken. In deze opdracht inventariseer je welke momenten of activiteiten dat voor jou zijn in je vrije tijd. Wij doen alvast een voorzetje met de hierna volgende invulrubrieken.

Misschien hebben sommige onderdelen minder jouw interesse? Dan sla je die gewoon over! Aan het eind is er ook ruimte om zelf interesses in te vullen.

Kun je soms niet kiezen en wil je liever twee dingen invullen die je allebei erg leuk vindt: Gewoon doen, er is ruimte genoeg om te schrijven!





2.2

Je gaat nu een brainstorm met jezelf aan en daarbij gebruik je je fantasie, inspiratiebronnen en flowmomenten. In je fantasie kom je los van je dagelijkse beslommeringen en het geeft je de kans om eens buiten de gebaande paden te denken. Om echt tot goede, nieuwe ideeën te komen is het daarom belangrijk dat je alles wat je tot nu toe hebt gedaan in je loopbaan loslaat. Houd jezelf voor dat er geen beperkingen zijn en dat alles kan en mag. Er is niets fout of praktisch onmogelijk.

Veel plezier!

**Schrijf
jouw
Wilde Plan**

Beschrijf wat jij het liefste zou gaan doen in je leven als alles kon. Er zijn geen financiële en praktische beperkingen. Bedenk bijvoorbeeld dat je een grote geldprijs hebt gewonnen en je financieel onafhankelijk bent. Je hoeft geen rekening te houden met gezin, familie of andere geliefden en je ook geen zorgen te maken over kwalificaties of diploma's.

Wat zou je dan het liefste doen? Probeer het zo uitgebreid en concreet mogelijk te beschrijven: Wát doe je dan en waaróm zou je dit het liefste doen? Heb je voor werk en privé twee verschillende wilde plannen: beschrijf ze dan allebei.



BOARDING PASS

INFORMACION AL PASAJERO

Vuelo	Destin	Hora Limite	Puerta	Clase	Su asiento
HV 336	AMS	09.50	30	C	X

Flight

PIJL/BM

BCN/140



Nieuwe inzichten uit de Positieve psychologie

Eerder in het boek spraken we al over werk-
geluk en de voordelen die het oplevert om
daar aandacht aan te besteden. We werken niet
alleen voor geld of aanzien, maar willen vooral
lekker bezig zijn en sociale steun ervaren,
aldus 'geluksprofessor' Ruut Veenhoven
(Erasmus Universiteit Rotterdam). Door de
opkomst van de Positieve psychologie is er
steeds meer aandacht voor wat ons gelukkig,
vitaal en productief maakt. Daarover lees je in
dit hoofdstuk.

**Positieve psychologie is een stroming in de wetenschappelijke psychologie die zich richt op de mechanismen en processen van optimaal functioneren van individuen, relaties en samenlevingen, in plaats van op disfunctioneren, zoals traditioneel de focus was in de psychologie. Er wordt steeds meer onderzoek gedaan vanuit dit positieve perspectief en dit levert nieuwe inzichten op over hoe mensen optimaal functioneren, bijvoorbeeld door aandacht te geven aan talenten, werkge-
luk en positieve emoties.**

Over waar de Positieve psychologie zich mee bezig houdt, interessante actuele inzichten en hoe je deze kunt gebruiken in je eigen leven en werk, lees je in dit hoofdstuk.

Wat is Positieve psychologie?

Het ontstaan van de Positieve psychologie wordt gemarkeerd met een introductieartikel door de grondleggers, psychologen Seligman en Csikszentmihaly in 2000. Deze toen al bekende psychologen werden geïnspireerd door een opmerking van Nikki, de dochter van Seligman. Zij zei, reagerend op zijn geïrriteerde

Boekje voor onderweg

Krijg jij de beste ideeën onderweg? Zorg dan voor een handzaam formaat zodat je jouw ideeënboekje overal gemakkelijk mee naartoe kunt nemen.

Boekje naast je bed

Komen jouw beste ideeën meestal in bed boven borrelen, zorg dan dat je altijd een boekje naast je bed hebt liggen. Bij de keuze van jouw ideeënboekje hoef je minder rekening te houden met het handzame formaat, maar maak er iets inspirerends van voor in het donker. Misschien een glow in the dark-boekje?

Boekje op je smartphone of tablet

Sla je al je aantekening digitaal op of heb je altijd je smartphone of tablet bij de hand? Je kunt natuurlijk ook altijd een digitale notitie maken van je idee. Maak je er een digitaal boekje van. Wat jouw idee-momenten ook zijn, zorg dat je nieuwe ideeën die bij je opkomen meteen kunt vastleggen!

**Stap
3****Biografische
opdracht**

In deze paragraaf neem je je eigen levensloop onder de loep, om zo meer zicht te krijgen op je interesses, waarden en drijfveren.

- 1**
Verdeel je leven tot nu toe in vier (ongeveer) gelijke periodes. Gebruik daarbij de tabel op de volgende bladzijde.
- 2**
Beschrijf in elke periode minstens één gebeurtenis waarin je iets deed waar je erg trots op was of wat je erg leuk vond om te doen. Omschrijf daarvan duidelijk de situatie, wat jij toen precies deed, wat het resultaat daarvan was en waarom je dat zo'n leuke gebeurtenis vond. Probeer dus te achterhalen waar het leuke voor jou in zat.
- 3**
Beschrijf daarnaast ook over elke periode minstens één gebeurtenis die je vervelend of moeilijk vond. Omschrijf ook hierbij duidelijk wat de situatie was, wat jij precies deed en wat er gebeurde dat jij zo vervelend vond. Probeer hierbij te achterhalen wat voor jou nou precies het vervelende was in die situatie.

OUT OF THE BOX

Stap 3

Maak een mindmap

Een mindmap is een visuele weergave van je ideeën. Door je talenten in woorden of plaatjes weer te geven en ook onderlinge verbanden aan te geven, breng je ze in één keer in kaart. Bovendien brengt dit je weer op nieuwe ideeën en zo ontdek je misschien nog meer talenten en verbanden. Een creatieve manier dus om je talenten in kaart te brengen!

Begin de mindmap te vullen met de talenten en verbanden die je nu bij jezelf ziet. Voeg elke dag woorden, plaatjes of foto's toe zodat je langzamerhand een steeds completer en meer uitgewerkt beeld krijgt van jouw talenten.







Veel
(werk)geluk!

afz:
Gerdy.