

Toeval, geluk of prestatie?

Reflectie- en observatieoefening voor mensen met impostergevoelens.



Waarom deze oefening?

Mensen die vaak imposter gevoelens ervaren zijn niet zo goed in het zien van hun aandeel in de successen die ze behalen. Ook complimenten hierover komen vaak niet binnen. Deze oefening zal je helpen om met een objectievere blik te kijken naar je prestaties.

Doe dit minstens een paar maanden, zodat:

- je aan deze manier van kijken en denken kan wennen
- je na een tijdje kan terugblikken en kan kijken naar patronen die zichtbaar worden

Praktisch

Dit is wat je gaat doen: al je prestaties en successen (met een 'goed' tot 'excellent' resultaat) onder de loep nemen (en ja, ook wat jij eerder als een 'meevaller' zou omschrijven hoort daarbij!).

Dit zijn de vragen die je telkens beantwoordt:

- Beschrijf: wat werd gerealiseerd? Wat is er precies gebeurd?
- Wat was het effect hiervan (op de omgeving, op anderen, op het bedrijf, ...)
- Wat was de feedback van anderen? Welke complimenten werden me gegeven? (Letterlijk opschrijven!)
- Hoe beleef(de) ik het zelf?
- Hoe heb ik precies bijgedragen tot de realisatie?
- Wat maakt dat ik dit heb kunnen doen? (ervaring, opleiding, ...)

Je kan hiervoor een speciaal notitieboekje gebruiken, of het invulblad hieronder dat ik speciaal voor je maakte. Dit kan je uiteraard naar hartenlust printen.

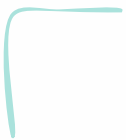
Reflectie- en observatieoefening

Datum:

Beschrijf: wat werd gerealiseerd? Wat is er precies gebeurd?



Wat was het effect hiervan (op de omgeving, op anderen, op het bedrijf, ...)



Wat was de feedback van anderen? Welke complimenten werden me gegeven? (Schrijf die zo letterlijk mogelijk op!)



Hoe beleefde ik het zelf?



Wat was mijn aandeel in deze realisatie? Hoe heb ik precies bijgedragen tot de realisatie?



Wat maakt dat ik dit heb kunnen doen? (ervaring, opleiding, samenwerking, ...) Probeer dit zo concreet mogelijk te beschrijven.



Op een schaal van 0 tot 10 ervaar ik bij dit alles imposter gevoelens (0=geen, 10=heel veel):



Wie is Silvia?

Silvia is professioneel coach en maakte van haar fascinatie voor tegenstellingen, 'en-en-en' verhalen en eigenlijk alles wat niet in één hokje te plaatsen is, haar beroep. Ze specialiseerde zich in de doelgroep van creatieve generalisten. Ze maakt hen graag bewust(er) van hun potentieel en reikt hen tools aan om hun talenten om te zetten naar de praktijk. Ondertussen leidt Silvia andere ook andere coaches op die willen werken met veelzijdige doelgroepen.

www.creatiegeneralist.be



Silvia is ook co-auteur van het boek 'Paradoxaal Coachen, Hoe je tegenstellingen tot kracht maakt in leven, werk en teams'.

www.paradoxaalcoachen.com

Silvia