

Een fijner leven voor iedereen!

Hoe persoonlijke ontwikkeling je leven en werk aangenamer maken.

Persoonlijke ontwikkeling klinkt altijd zo zwaar. Je persoon ontwikkelen. Poeh, we hebben het al zo druk en dan moeten we ons ook nog eens ontwikkelen (van de baas). Laat me met rust ik heb het al zwaar genoeg! Doodzonde! Persoonlijke ontwikkeling is er juist om het leven een stukje aangenamer te maken. Het komt dan ook in vele vormen en er is er altijd wel eentje die aansluit bij jouw behoeften. Zo kan je een coach inzetten als je graag weer wat nieuwe perspectieven in je werk of leven wilt. Of als je zo strak staat van de stress dat je bovenkamer niet meer weet dat je lijf van onder leeft kan je veel baat hebben bij yoga of alles wat de mindfulness stroming je te bieden heeft. Kortom als het op jouw persoonlijke ontwikkeling aankomt is het juist leuk. Het kan je leven en werk een stuk lichter en aangenamer maken.

Wist de baas dat nu ook maar, hoor ik je denken. Het zou ideaal zijn om werk te hebben waarbij je zelf aan je eigen persoonlijke ontwikkeling kan werken onder werktijd. Zelf je tijd invullen, meer balans vinden met je kinderen, man of familie. Maar de realiteit is vaak anders. Waarom eigenlijk? Er zijn vele studies die erop wijzen dat een gelukkige werknemer veel beter presteert. De investering voor een werkgever in een gelukkiger werknemer is dan snel terugverdiend. Er zijn vele manieren om een werknemer geluk te bezorgen en grote factor daarin is persoonlijke ontwikkeling in al zijn facetten. Toch doen werkgevers er in de praktijk vaak helemaal niets aan.

Wat nu? Goed nieuws! Je hoeft dus absoluut niet te wachten tot een werkgever iets gaat doen aan jouw persoonlijke ontwikkeling. Waarom zou je ook? Je kan wachten tot je een ons weegt en het is ook nog maar eens de vraag of je dan behoefte hebt aan hetgeen je wordt aangereikt. Nee hoor, bedankt daar maar voor. Wat jij moet doen is zelf actie ondernemen! Zelf op onderzoek uitgaan en concreet maken hoe jij jouw leven leuker en beter gaat maken.

Voor je je zoektocht begint is het belangrijk om te weten dat er voor elk dilemma altijd een oplossing of verlichting voor handen is. Ook voor jouw sores. Velen zijn je voor geweest. De truck is om er slim mee om te gaan. Je moet leren informatie te verzamelen en de juiste mensen in de schakelen. Waarom jaren blijven ploeteren als het ook sneller kan door de hulp van een professional? Persoonlijke ontwikkeling is zo breed dat zelfs een wekelijks tripje naar de masseur jou verlichting kan geven en je beter in je vel kan laten zitten. Jij bent de baas en weet wat goed voor jou is, gun jezelf de tijd om dit te ontdekken.

De stappen die je helpen:

1: Stap uit de verlamming

Soms is het zo dat je als mens verlamd raakt. Verlamd door je werk, door je baas, door geld of door jezelf. Je doet al zo lang hetzelfde dat je gewoon de uitgang niet meer ziet. Je blijft maar hangen in dezelfde saaie hel en denkt er nooit meer uit te komen.

De eerste stap die je kan zetten in om daar nu echt klaar mee te zijn! Je wilt het anders! Ben je er echt klaar voor? Wil je het echt anders? Voel de ergernis! Je bent er klaar mee.

2: Verdiep je in je wensen

Ben je al een tijdje bezig met dat ene terugkerende onderwerp in je leven en je weet eigenlijk dat je hier al een tijdje werk van moet maken. Maak er dan werk van! Weet je juist niet wat je wilt maar daar dan werk van. Lees op internet, ga naar die cursus of schakel een coach in. Geen keuze maken is ook een keuze maken namelijk de keuze voor 'blijven hangen'. Waar wil jij werk van maken? Wat wil je echt?

3: Doen

Gewoon doen. Ja kan jaren blijven praten over de stap die je wilt gaan zetten of je kan het gewoon doen! Niet nadenken maar je nu inschrijven voor dat ene ding dat je al zo lang en graag wilde doen. Koop dat boek. Maak een stappenplan verbeterpunten op je werk en doe hier ook echt iets mee. Jij weet wat je moet doen, neem de eerste stap vandaag nog! ■



Foto: Tosca Gort

Dit is een bijdrage van Tosca Gort. Zij is Arbeids & Organisationspsycholoog, Personal Co-Active Coach en Loopbaanadviseur. Haar missie is om iedereen wat beter voor zichzelf te laten zorgen. Iets wat zij goed kwijt kan in de liefde voor haar vak.

