



# TALENT bij Drukbezette Vrouwen

Webinar van Stefanie Jacobs  
Klinisch Psycholoog  
Stress- en Burn-outcoach  
[www.mix-match.be](http://www.mix-match.be)

1

## Inhoud Webinar

1. Wat is talent?
2. Talent in actie
3. Talenten bij drukbezette vrouwen
4. Hefboomvaardigheden
5. Hefboomvaardigheden bij drukbezette vrouwen



2

## Inhoud Webinar

1. Wat is talent?
2. Talent in actie
3. Talenten bij drukbezette vrouwen
4. Hefboomvaardigheden
5. Hefboomvaardigheden bij drukbezette vrouwen



3

## Wat is talent?

= het hebben van een natuurlijke aanleg, het hebben van een gave en/of het begaafd zijn.

= patronen in ons denken en handelen die van nature sterk ontwikkeld zijn.

**TALENT = POTENTIEEL!**



4

## Inhoud Webinar

1. Wat is talent?
- 2. Talent in actie**
3. Talenten bij drukbezette vrouwen
4. Hefboomvaardigheden
5. Hefboomvaardigheden bij drukbezette vrouwen



5

## TALENT IN ACTIE

TALENT + GEDRAG + CONTEXT

Potentieel om heel erg goed te worden.

Technieken of vaardigheden ontwikkelen.

Context waarin je talent tot bloei komt.



6

TALENT IN ACTIE = TALENT + GEDRAG + CONTEXT



7

## TALENT IN ACTIE

**Talent** wordt zichtbaar in die activiteiten die voor jou moeiteloos gaan en je energie opleveren.

Stel jezelf dus 2 vragen:

1. Gaat het vanzelf?
2. Haal ik er energie en voldoening uit?



8

## TALENT IN ACTIE

Talent is dus een DUURZAME  
ENERGIEBRON.



9

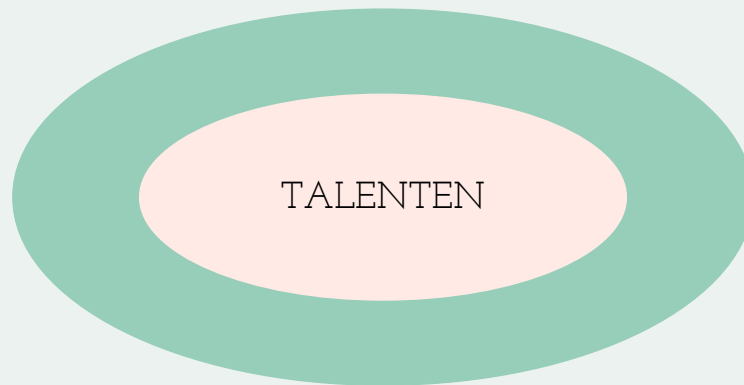


## 7 KENMERKEN van TALENT IN ACTIE

	JA	NEE
Je kijkt uit naar activiteiten waarin je met je talent aan de slag kunt.		
Je kunt er enorm van genieten terwijl je bezig bent.		
Van jezelf vind je het helemaal niet zo bijzonder. Het is iets wat je gewoon vanzelf kunt, maar anderen zeggen je dat je het zo goed doet.		
Tijdens de actie verlies je de tijd uit het oog. Voor je het weet zijn er een paar uur voorbij.		
Tijdens de activiteit voel je geen vermoeidheid. Pas na de activiteit ga je voelen dat het best wel vermoeiend was.		
Zelfs al heb je stress, heb je slecht geslapen, heb je een kater of hoofdpijn, dan nog kun je het.		
Na de activiteit ben je misschien fysiek moe, maar mentaal ben je opgeladen.		



10



1. Neem een blad papier en teken 2 cirkels.
2. Buitenste cirkel = alle activiteiten die moeiteloos gaan en je energie geven.
3. Noteer in de binnenste cirkel welke talenten je hiervoor inzet.
4. Teken een verbindinglijn tussen de activiteiten en de talenten.
5. Denk aan een domein waarin je meer resultaten wil behalen. Hoe kan je hiervoor je talenten inzetten?



11



## HISTORIELIJN

1. Teken een tijdlijn van de afgelopen 5 jaar met een duidelijk zicht op hoogte- en dieptepunten in functie van je energieverbruik.
2. Duid belangrijke keuzemomenten aan.
3. Stel jezelf volgende vragen:
  - *Hoogtepunt*: welk talent heb je ingezet om zo succesvol te zijn?
  - *Dieptepunt*: welk talent heeft mij hieruit geholpen of heb je ontdekt?
  - *Keuzemomenten*: wat was het gevolg van die keuze op lange termijn?



12



## TALENT OF COMPETENTIE?

COMPETENTIE: IK KAN HET GOED.	TALENTEN: IK KAN HET GOED EN IK KRIJG ER ENERGIE VAN.

1. Maak een lijst van competenties die je zou moeten hebben om jouw rol of functie uit te oefenen.
2. Maak op een blad papier 2 kolommen. Ga per competentie na of je er energie uit haalt of niet.
3. Zo ja, is het een talent, indien niet is het een competentie. Noteer het in de kolom.
4. Gebruik deze lijst als anderen je willen overtuigen om je in een bepaalde richting te ontwikkelen of een bepaalde professionele uitdaging aan te nemen.



13

## Inhoud Webinar

1. Wat is talent?
2. Talent in actie
3. Talenten bij drukbezette vrouwen
4. Hefboomvaardigheden
5. Hefboomvaardigheden bij drukbezette vrouwen



14

## TALENTEN bij DRUKBEZETTE VROUWEN

Bezige bij  
 Jazegger  
 Meetrekker  
 Sfeervoeler  
 Zinzoeker



15

## TALENTEN DRUKBEZETTE VROUWEN

### Bezige bij

- Ik wil elke dag weer zinvol en/of nuttig bezig zijn. Veel doen op een dag geeft me veel voldoening.
- Mijn batterijen laden op als ik met nuttige en zinvolle activiteiten bezig ben.
- Ik moet op het einde van de dag het gevoel hebben dat ik iets bereikt heb.
- Als ik in een situatie zit waar ik niet weg kan en die me niet boeit, word ik onrustig en denk ik aan alle dingen die ik ondertussen had kunnen doen.
- Als ik me ontspan, is dat een bewuste keuze en geen ingeving van het moment. Het komt er echter niet altijd van, want ik zie altijd nog werk.



16



## TALENTEN DRUKBEZETTE VROUWEN

### Jazegger

- Ik zeg het liefst ja als iemand die voor mij belangrijk is, mij iets vraagt en doe er alles aan om mijn verantwoordelijkheid ook na te komen.
- Ik vind dat je een engagement altijd moet nakomen.
- Ik zeg ja tegen diegene die het me vraagt, niet zozeer de taak zelf.
- Soms wou ik dat ik wat vaker nee kon zeggen.



17

## TALENTEN DRUKBEZETTE VROUWEN

### Meetrekker

- Als ik ergens van overtuigd ben, dan geniet ik ervan anderen te enthousiasmeren en te inspireren, en als anderen vanuit zichzelf datgene doen wat ik belangrijk vind.
- Ik weet welke richting ik uit wil en vertrouw daar voor 100% op.
- Ik heb een klein groepje mensen die ik actief opzoek voor feedback.
- Ik hou wel van een crisis: dan word ik rustig en daadkrachtig. Op zulke momenten heb ik last van weerstand en neem ik beslissingen waarmee ik anderen soms onrecht aandoe.



18

## TALENTEN DRUKBEZETTE VROUWEN

### Sfeervoeler

- Ik voel bij de mensen die in mijn leven erg belangrijk zijn snel (kleine) gevoelsveranderingen.
- Ik doe graag kleine dingen om mensen weer gelukkig te maken, maar kan intens verdrietig zijn als dat niet opgemerkt wordt.



19

## TALENTEN DRUKBEZETTE VROUWEN

### Zinzoeker

- Waarden en zingeving zijn in mijn leven erg belangrijk en een leidraad in het nemen van mijn beslissingen; ik draag die ook uit.
- Ik vind het belangrijk om daar trouw aan te blijven en ze te delen met mijn omgeving. Hierdoor kom ik bij anderen soms streng en principieel over.
- Ik vind het fijn om mensen op te zoeken of omringd te worden door mensen met dezelfde waarden, normen en principes.



20

## Inhoud Webinar

1. Wat is talent?
2. Talent in actie
3. Talenten bij drukbezette vrouwen
4. Hefboomvaardigheden
5. Hefboomvaardigheden bij drukbezette vrouwen



21

## HEFBOOMVAARDIGHEDEN

= een vaardigheid om meer uit je talent te halen.

= gedrag dat je ontwikkelt om je talent beter te kunnen inzetten in sommige contexten.

HEFBOOMVAARDIGHEID  $\neq$  TALENT



22



23



## WELKE HEFBOOMVAARDIGHEID KAN JE ONTWIKKELEN?

1. Kies een van je talenten waar je iets mee wil doen: meer of minder.
2. Beschrijf hoe je gedrag eruit ziet (of kan uitzien) als je het talent niet gebruikt of overdrijft. Hoe zou het zijn als het talent in balans is.
3. Bedenk welke vaardigheden je al hebt ontwikkeld of nog verder moet verfijnen om je talent in balans te houden.

24



## MIJN HANDLEIDING

TALENT	IK VERLAM ALS...	IK ZET AAN ALS...	IK OVERDRIJF MIJN TALENT ALS...	IK VOEL MIJ NIET OPGEMERKT ALS...

1. Beschrijf in de kolommen voor elk van je talenten welk effect je op anderen hebt.
2. Beschrijf bij elk talent wat anderen kunnen doen om het beste uit jou naar boven te halen.



25

## Inhoud Webinar

1. Wat is talent?
2. Talent in actie
3. Talenten bij drukbezette vrouwen
4. Hefboomvaardigheden
5. Hefboomvaardigheden bij drukbezette vrouwen



26

## TALENTEN bij DRUKBEZETTE VROUWEN

Bezige bij  
Jazegger  
Meetrekker  
Sfeervoeler  
Zinzoeker



27

## HEFBOOMVAARDIGHEDEN

Bezige bij

- Bouw rust in en breng structuur aan, want voor je het weet ga je over je grenzen.
- Leer afstand nemen en bekijk waar je mee bezig bent: onderzoek of het wel voldoende belangrijk is, stel prioriteiten, selecteer een plan.
- Besef dat het soms nuttig is om stil te staan voor je verder gaat.



28

## HEFBOOMVAARDIGHEDEN

### Jazegger

- Denk goed na of iets wel of niet je verantwoordelijkheid is en benoem dat expliciet.
- Vraag even bedenktijd, alvorens 'ja' te zeggen.
- Als iemand verantwoordelijkheid neemt, geef die persoon dan ook de ruimte om die verantwoordelijkheid te nemen.



29

## HEFBOOMVAARDIGHEDEN

### Meetrekker

- Neem wat gas terug en probeer je voorstellen te timen.
- Blijf luisteren naar mensen die een andere richting voorstellen en blijf argumenten onderzoeken.
- Vergeet de (relationele) 'schade' achteraf niet op te ruimen.



30

## HEFBOOMVAARDIGHEDEN

### Sfeervoeler

- Weet dat je niet altijd iets kunt doen om mensen die zich niet goed voelen te helpen.
- Maak een onderscheid tussen de zaken waar je invloed op hebt en waarop niet.
- Besef dat jij soms dingen ziet en aanvoelt die anderen niet aanvoelen.



31

## HEFBOOMVAARDIGHEDEN

### Zinzoeker

- Besef dat anderen jouw waarden en principes niet altijd delen.
- Leg uit wat voor jou belangrijk is en waarom.
- Je hoeft niet iedereen te overtuigen, het is ook prima om van mening te verschillen.



32



