

Mijn persoonlijke kracht IN BEELD



Ontketen jouw talent voor een succesvol leven!

- ✓ Leer hoe beelden werken en wat beelden kunnen betekenen bij het ontdekken en borgen van jouw persoonlijke kracht.
- ✓ Bepaal je persoonlijke kracht door het kijken naar de beelden die je uit het verleden met je meedraagt, de beelden die je nu hebt en je toekomstbeelden
- ✓ Ontdek van welke relaties en welk werk je energie gaat stromen
- ✓ Praktijkgerichte online training met vertaalslag naar jouw werk en leven
- ✓ Gebruik de kennis over jezelf voor concrete doelen waarmee je na afloop van de training direct aan de slag gaat.

“Logica brengt je van A naar B. Verbeelding brengt je overal!” (Albert Einstein)

Vanuit jouw Persoonlijke Kracht moeiteloos meer bereiken!

Je hebt er alles voor over om het beste uit jezelf te halen. Je werkt hard. Je zet je volledig in voor anderen, voor je klus, voor datgene wat jij wilt bereiken. Maar hoe je ook je best doet, je inspanningen blijven zonder resultaat. Je krijgt niet de baan die je wilt, de erkenning waar je zo naar verlangt, het inkomen dat jou toekomt, het geluk waar je naar hunkert. Misschien raak je gefrustreerd. Misschien ga je nog harder werken. Misschien doe je helemaal niks meer.

Wat is er met je aan de hand?

Waarschijnlijk doe je dingen die niet voortkomen uit jouw unieke en Persoonlijke Kracht, dingen die niet aansluiten bij jouw authentieke zelf. Als je ver van jezelf af staat, raak je krachteloos en besluiteloos. Je verliest als het ware je eigen richting en leeft vanuit wat anderen van je verwachten. Als je weet waar jouw Persoonlijke Kracht ligt, ga je dit proces omdraaien. Je gaat leven vanuit jezelf. Je gaat vanuit je hart doen waar jij goed in bent en je gaat merken dat dit andere mensen gaat aantrekken. Zodat jij de baan krijgt die je wilt hebben. Zodat dat je moeiteloos datgene bereikt wat jij wilt. Zodat je meer geluk en vervulling krijgt in je leven, zowel zakelijk als privé.

Ontdek jouw Persoonlijke Kracht en maak hier volop gebruik van

Déze training gaat over het ontdekken en toepassen jouw Persoonlijke Kracht vanuit jouw authentieke zelf. Hierin leer je je Persoonlijke Kracht kennen in diverse aspecten van je leven. Je werk, je relaties, je leven buiten werk. Je staat stil bij wat je energie oplevert en wat je energie kost. Zo kom je er achter wat jouw natuurlijke kracht en energiebron is. Als je weet wat waar je Persoonlijke Kracht ligt, ga je die direct toepassen. Je maakt in de training een Persoonlijk Krachtplan waarmee je vanuit jouw eigenheid en jouw toekomst vorm geeft. Ook na afloop van de training.

In de training leer je je persoonlijke kracht kennen en toepassen. Daardoor ga je beter functioneren in allerlei aspecten van je leven. Je leert om je te focussen op datgene waar je goed in bent. Je brengt je persoonlijke kracht IN BEELD en leert ernaar te leven. Dit geeft je meer kracht, zelfvertrouwen en ontspanning.

“ Onze diepste angst is niet dat wij onvolmaakt zouden zijn,
Onze diepste angst betreft juist onze niet te meten kracht.
Niet de duisternis, maar het licht in ons is wat we het meeste
vrezin.

- Marianne Williamson

Op welke vragen krijg je in deze training antwoord?

✓ **Wat is het belang van persoonlijke kracht kennen?**

Betrap je jezelf er wel eens op dat je beter weet waar je níét goed in bent dan waar je wél goed in bent? Dat je eigenlijk méér kan dan er nu uit je komt.? In deze training kun je daar verandering inbrengen. Je gaat ontdekken waar jouw persoonlijke kracht ligt. Zodat je je potentieel volledig kunt benutten.

✓ **Hoe zet ik mijn Persoonlijk Kracht in als ik deze ontdekt heb?**

Weten waar je Persoonlijke Kracht ligt is een belangrijke stap. Maar hoe verbind je je Persoonlijke Kracht met jouw dagelijks leven? In de training wordt juist aan dit punt veel aandacht besteed. Je gaat focussen op een aantal gebieden waarin je je Persoonlijke Kracht toepast: in je werk, in je relaties, in je de rest van je leven. Zo profiteer je ook ná de training van alles wat je over jezelf te weten bent gekomen.

✓ **Wat is de relatie tussen mijn Persoonlijke Kracht en mijn werk?**

Als je werkt vanuit je Persoonlijke Kracht werk je gemakkelijker en behaal je betere resultaten. Waarom? Omdat je je richt op datgene waar je goed in bent. Dat geeft zelfvertrouwen en ontspanning. Je zult merken dat je beter wordt in je werk en er meer plezier in krijgt. Bovendien vermindert werken vanuit Persoonlijke Kracht de kans op ziekte en burn-out.

✓ **Waarom heet de training “Mijn Persoonlijke kracht IN BEELD”?**

In deze training ga je letterlijk veel werken met beelden. Waarom? Omdat beelden stimuleren tot beweging en aanzetten tot creativiteit. Dit helpt bij je veranderingsproces. Bovendien werken beelden heel goed bij het visualiseren van je toekomst!

✓ **Hoe kom ik erachter of ik een taaldenker of een beelddenker ben?**

Door middel van testjes krijg je antwoord op de vraag of je meer in beelden dan in taal denkt. Dat heeft de invloed op de manier waarop je je kracht inzet, informatie verwerkt en nieuwe dingen creëert. Ook heeft het invloed op de manier waarop je leert.

✓ **Heb ik na deze training geen zwakke kanten meer?**

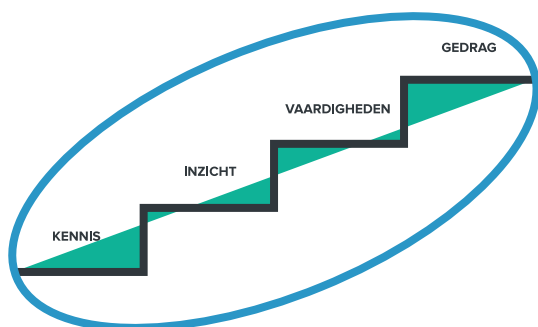
Was dat maar zo! Niemand staat altijd volledig in zijn Persoonlijke Kracht, want iedereen heeft zwakke kanten. In deze training ga je je zwakke kanten zeker tegenkomen en benoemen. En je leert hoe om te gaan met je zwakke kanten, zodat je verder kunt groeien met álles wat je in je hebt!

“Het fijne van beelden is dat mensen niet gaan nadenken, maar hun beleving kunnen uitdrukken via een gekozen beeld. Dat spreekt hen als ‘heel mens’ aan, niet alleen cognitie!”

- Saskia Breedveld, Van Harte en Lingsma

Wat maakt deze training zo uniek?

1 Competentiegericht online leren

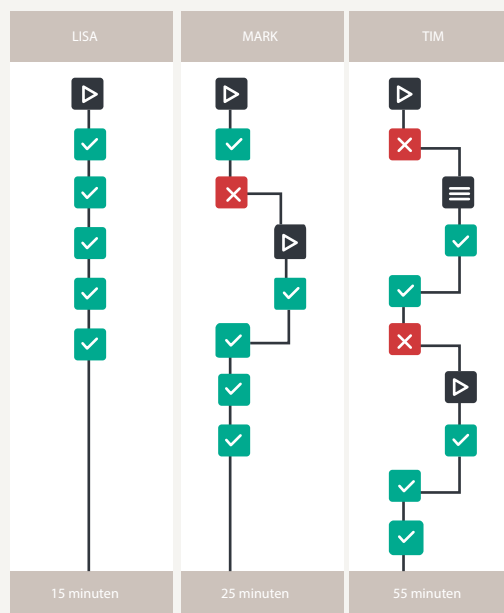


Wij geloven dat een online training niet alleen bedoeld is om kennis en inzicht over te brengen, maar ook om vaardigheden en uiteindelijk het gedrag te trainen. Cursisten nemen in deze cursus dan ook niet alleen nieuwe informatie tot zich, maar gaan aan de hand van vragen en opdrachten direct aan de slag met het verbeteren van hun vaardigheden. De combinatie van het trainen van kennis, inzicht en vaardigheden zal leiden tot gedragsverandering.

2 Persoonlijke leerroute

Trainingen die werkelijk toegespitst zijn op het individu leveren het hoogste rendement op. Immers, ieder individu heeft een andere achtergrond en een eigen niveau qua kennis en ervaring. Studytube is een leerplatform waar trainingen adaptief worden vormgegeven. Adaptief leren zorgt ervoor dat de trainingen zich automatisch focust op de onderwerpen die voor de betreffende cursist nog nadere uitleg of oefening vereisen. Cursisten zijn daardoor snel klaar met onderwerpen die ze begrijpen en langer bezig met onderwerpen waar ze meer moeite mee hebben. Individuele verbeterpunten worden op deze manier weggewerkt.

Voorbeeld: De drie cursisten Lisa, Mark en Tim doorlopen allemaal dezelfde online training, maar de doorlooptijd verschilt aanzienlijk. Alle drie de cursisten starten de module met een video. Hierna volgen enkele meerkeuzevragen. Lisa beantwoordt deze meerkeuzevragen allemaal juist, waardoor zij dit onderdeel in 15 minuten afrondt. Mark en Tim geven foutieve antwoorden, waardoor zij een nieuwe leerroute inslaan en extra informatie krijgen. Door het doorlopen van deze adaptieve leerroutes hebben zij in 25, respectievelijk 55 minuten hetzelfde kennisniveau als Lisa behaald. Op deze wijze leren cursisten op maat en wordt alleen die kennis aangeboden die de cursist op dat moment nodig heeft. Just in time!



3

Sociaal leren

Je krijgt toegang tot de besloten community van deze training. In deze community kun je andere cursisten uitdagen voor een duel en reputatie opbouwen, en kun je (actief) deelnemen aan een van de discussie onderwerpen. Ook kunnen er regelmatig nieuwe praktijkopdrachten worden gepubliceerd, zodat je ook na afronding van de cursus je kennisniveau kunt blijven vergroten.



DUELS

[Start een duel](#)

1.		David de Bruin	51	9
2.		Alex Roolakker	40	9
3.		Marc Postma	30	22
4.		Nora Smeets	31	26
5.		Tessa Koole	8	42

GAMIFICATION

Met de doordachte Studytube Game Elementen krijgen gebruikers direct feedback op hun vorderingen en worden ze stapsgewijs gemotiveerd om het leertraject te voltooien. Gedurende het leertraject gaan gebruikers in duels onderling strijden, bouwen ze reputatie punten op en worden ze intrinsiek gemotiveerd om continu te blijven leren.

SOCIAAL EN COLLABORATIEF

In groepsverband, samenspraak en samenwerking met mede cursisten van een vergelijkbaar niveau wordt een gemeenschappelijk doel nagestreefd. Studytube is een online alternatief voor het traditionele corporate klaslokaal.

Alex Postma
 Aantal berichten: 62

Reageer · 2m terug

7

Ik heb net onderdeel 4 van de cursus afgerond en ik vroeg mij af of iemand ervaring heeft met het omgaan van lastige klanten binnen een bedrijf? Ik kan mij namelijk goed voorstellen dat dit met regelmaat gebeurt, maar ik wil graag weten hoe jullie hiermee omgaan?

Hoi Alex! Misschien moet je het boek: 'Omgaan met lastige klanten' eens lezen, daar wordt alles namelijk piekfijn uitgelegd. Zelf heb ik er dagelijks mee te maken, echt bizar! Het is echt belangrijk om rustig te blijven wanneer je te maken hebt met een lastige klant. Ik heb een klein bedrijf en ik wil graag mijn klanten behouden, dus ook mijn "vervelende" klanten.

4

Eenvoudig platform en doorlopend leertraject

Het volgen van een training op Studytube voelt als het browsen op je favoriete consumentenwebsite. Het systeem is voor iedereen eenvoudig te gebruiken. Zelfs als je nog nooit een online training hebt gevolgd is geen enkele vorm van instructie nodig.

De training is opgeknipt in diverse kleine onderdelen, en met behulp van het Studytube dashboard kun je je voortgang nauwlettend in de gaten houden. Zelfs als je maar een paar minuten de tijd hebt kun je zonder problemen een deel van de training volgen, en op een later moment weer verder gaan. Ook is het mogelijk om na afronding van de training bepaalde onderwerpen nogmaals te bekijken.

The screenshot displays the Studytube dashboard interface. At the top, a green header bar contains a menu icon, a home icon, and a chat icon. Below the header, a dark brown banner shows the course title "Beïnvloedend tekstschrĳven (basiscursus)" by Paul Vessies, with a progress indicator of 43%. To the right, it shows the time "4:55" and "DI om 19:00". Below the banner, a button indicates the previous topic: "Vorig onderwerp: Topic 5; Module 23." with a "Continue" button.

The main content area is divided into two columns. The left column lists topics with their completion percentages and durations:

- Introductie over Setup** (30m):
 - Topic 1. Het doel van Microsoft Word (76%)
 - Topic 2. Microsoft Word installeren (15%)
 - Topic 3. Regelmatige updates en beveiliging (15%)
- De omgeving** (23m):
 - Topic 1. Waar staat alles (76%)
 - Topic 2. Word voor het eerst gebruiken (15%)
 - Topic 3. Teksten schrijven met Word (15%)
- Je eerste document creëren** (23m)
- Samenwerken met je vrienden** (23m)

The right column features a "DUELS" section with a "Start een duel" button and a list of users with their scores:

Rank	User	Score
1.	James McDonald	5
2.	Alex Roolakker	5
3.	Marc Hansen	5
4.	Nora Smeets	5
5.	Tess Koole	5

Below the duels is a "SCORES" section with a list of users and their scores:

Rank	User	Score
1.	James McDonald	17,980
2.	Nora Smeets	500
3.	Marc Hansen	2,871
4.	James McDonald	17,980
5.	Tyler Galpin	17,980

At the bottom, there is a "RECENTE ACTIVITEIT" section showing recent activity:

- Homam heeft verloren in een duel met Volo. 2m ago
- Gerhard is begonnen met de cursus 'Business & Criminal Law'. 11m ago
- Celine heeft verloren in een duel met Marjole. 2h ago
- Volo finished Module 1 with a 67% pass rate. 16d ago

Below the activity section is a "MIJN OPNAMES" section showing video recordings:

- TOPIC 12. ONLINE SAMENWERKEN: Aan je collega uitleggen hoe je een document kan uploaden. Tijd: 12m 8s. Recorded on Nov 15, 2011.
- TOPIC 12. ONLINE SAMENWERKEN: Aan je collega uitleggen hoe je een document kan... Tijd: 12m 8s. Recorded on Nov 15, 2011.

A social sharing widget is visible at the bottom right, showing icons for Twitter, Facebook, and Email, along with a URL: <http://study.tb/87UU>.

Inhoud van de modules

1

De kracht van beelden

In deze module leer je hoe beelden werken en wat beelden kunnen betekenen bij het ontdekken en borgen van jouw persoonlijke kracht. Met behulp van video's en opdrachten ga je zelf ontdekken wat de werking van beelden is. Je krijgt een aantal voorbeelden aangereikt waar je zelf mee kun experimenteren en oefenen. Daarna leer je over de verschillen tussen beelddenkers en taaldenkers, waarbij je zelf gaat onderzoeken of je een beelddenker of een taaldenker bent. Deze module eindigt met een aantal tips die je gaan ondersteunen bij het werken met beelden.

2

Mijn kracht in beeld

In de tweede module ga je met behulp van beelden op verkenning naar jouw persoonlijke kracht. Je doet dit door te kijken naar beelden die je vanuit je verleden mee hebt gekregen. Je kijkt naar je gezin van herkomst, naar de levenservaringen die je hebt en naar je leven van nu. Een rugzak met beelden die je soms versterken en soms verzwakken. In deze eerste verkenning benoem je jouw kracht en je zwakte want zwakheden hebben we allemaal. De module eindigt met een aantal belangrijke tips om met je zwakheden om te gaan.

3

Mijn werkkracht in beeld

Elk mens verricht vanaf het opstaan tot het naar bed gaan allerlei taken. Dat noemen we werk, of dat nou betaald is of niet. In deze module ga je onderzoeken wat je allemaal doet in het dagelijks leven. Je gaat kijken waar je goed in bent, wat je daadkracht is, wat je energie geeft en wat je energie kost. Natuurlijk gebruik je beelden bij dit onderzoek. Jouw associaties bij de beelden brengen je dicht bij je persoonlijke werkkracht. Deze module eindigt met een beeld van jouw werkkracht. Zo kom je telkens een stapje dichterbij.

4

Mijn relatiekracht in beeld

Er zijn allerlei manieren om je tot een ander te verhouden. De diepte ingaan, samen lachen, samen iets doen. In deze module ga je met behulp van video's en beelden onderzoeken hoe dit zit bij jou. Welke relaties heb je en waarin zit jouw relatiekracht? Naar wie stroomt je energie en naar wie niet? Wie staat er dichtbij je en wie veraf en wat betekent dat voor jou? Ook in dit onderzoek staan beelden centraal omdat beelden het je makkelijker maken om dicht bij jezelf te komen. Je eindigt met een beeld van jouw relatiekracht en de associaties die je daar zelf bij hebt.

5

Mijn persoonlijke kracht in BEELD

Op basis van de uitkomsten van de vorige modules ga je je Persoonlijke kracht 'oogsten'. Met een beeld natuurlijk. En je geeft je persoonlijke kracht een naam en een ondersteunende quote. Ook besteed je aandacht aan je zwakke kant en aan het beeld dat je daarbij hebt. Vervolgens ga je je persoonlijke kracht tot leven brengen. Je begint met één levensgebied waar je je persoonlijke kracht gaat inzetten. Tot slot maak je je eigen document met jouw beeld van je persoonlijke kracht. Zo houd je focus. En zul je in je toekomst je persoonlijke kracht altijd blijft herinneren en gebruiken.

Over de experts



Jaldhara Groeneveld

Expertisegebied:

Ontwikkelen van menselijk- en bedrijfspotentieel

Hens van Soest

Expertisegebied:

Beeldcoaching, fotografie en
conceptontwikkeling

Hens van Soest (1957) richtte in 2002 Fotomissie op. Met als doel om mensen en organisaties te stimuleren om te groeien en zichzelf te vernieuwen met behulp van BEELDEN. Dit doet zij door het ontwikkelen van beeldmateriaal voor training en coaching. Hens is fotograaf en conceptontwikkelaar en werkte onder andere als jurist, journalist, publicist, loopbaanadviseur en productmanager. Ook volgde zij de driejarige Pulsaropleiding die gericht is op veranderingsprocessen in mensen en organisaties. Het werkveld van Hens is breder dan de pure fotografie. Op andere vlakken opgedane expertise is terug te vinden in alle producten die zij ontwikkelt.

Jaldhara Groeneveld (1960) is beeldcoach én expert op het gebied van 'ontwikkelen van menselijk potentieel en bedrijfspotentieel'. Zij is eigenaar van Het Efficiency Huis en mede oprichter van Ondernemen met Effect. Het is haar missie dat in 2020 heel werkend Nederland z'n volle potentieel met passie en plezier benut. Zij leerde de afgelopen 15 jaar duizenden medewerkers en managers om hun volle potentieel te benutten. Haar kracht is om praktijk en theorie met elkaar te verbinden. Jaldhara is expert in het coachen met beelden binnen management en organisaties die zichzelf willen vernieuwen.