

HELWEEK VOORBEREIDING

Voorbeeld ingevuld verbeterpotentieel

Iwan

DEEL 1 – MIJN LEVEN VANDAAG

Ik ben ondernemer, coach en trainer. Ik help mensen groeien, ontwikkelen en sterker worden. Ik heb veel vrijheid in mijn werk en haal veel voldoening uit het begeleiden van mensen.

Ik ben nieuwsgierig, leergierig en altijd bezig met nieuwe ideeën.

Tegelijkertijd merk ik dat mijn grootste uitdagingen niet liggen in motivatie of inzet. Ik werk hard, ontwikkel mezelf voortdurend en ben bereid om uit mijn comfortzone te stappen.

Mijn uitdaging zit eerder in focus.

Ik heb veel ideeën. Ik zie veel mogelijkheden. Ik wil veel leren.

Daardoor ontstaat soms versnippering.

Sommige projecten worden afgerond.

Andere blijven liggen.

En soms ben ik alweer bezig met het volgende idee voordat het vorige volledig staat.

Ook merk ik dat ik moeilijke gesprekken soms uitstel. Niet omdat ik bang ben voor mensen, maar omdat ik eerst goed wil begrijpen wat ik ervan vind voordat ik reageer.

DEEL 2 – MIJN GEWOONTES

Gewoonte 1

Wanneer iets ongemakkelijk wordt, ga ik eerst nadenken.

Voordeel: Ik reageer meestal zorgvuldig.

Nadeel: Gesprekken duren langer dan nodig.

Gewoonte 2

Wanneer ik een goed idee krijg, wil ik direct onderzoeken hoe het werkt.

Voordeel: Creativiteit.

Nadeel: Focusverlies.

Gewoonte 3

Wanneer ik enthousiast ben, kom ik snel in actie.

Voordeel: Daadkracht.

Nadeel: Impulsiviteit.

Gewoonte 4

Ik ben altijd bezig met verbeteren.

Voordeel: Groei.

Nadeel: Moeite met tevreden zijn.

DEEL 3 – FEEDBACK UIT MIJN OMGEVING

Feedback van mijn vrouw

Wat waardeer je het meest in mij? Je bent loyaal. Je bent een betrokken vader. Je bent zorgzaam. Als iemand hulp nodig heeft ben jij er.

Waar ben ik goed in? Luisteren. Mensen helpen. Geduld. Jezelf niet druk maken.

Wat vind je irritant aan mij? Dat je soms heel lang nadenkt voordat je reageert. Tijdens discussies kan ik soms niet goed inschatten wat er in je hoofd gebeurt. Ook stel je moeilijke gesprekken soms langer uit dan nodig is, doordat je het lastig vindt.

Wat doe ik teveel? Analyseren. Confrontaties uit de weg gaan.

Wat doe ik te weinig? Direct uitspreken wat je denkt of voelt.

Waar houd ik mezelf tegen? Door eerst alles te willen begrijpen voordat je reageert.

Wat zou ik moeten stoppen met doen? Moeilijke gesprekken uitstellen.

Wat zou ik meer moeten doen? Sneller zeggen wat je denkt.

Wat is mijn grootste blinde vlek? Dat jij denkt dat anderen weten wat er in je omgaat.

Welke ontwikkeling zou de meeste impact hebben? Meer directe communicatie.

Feedback van een goede vriend tevens coach

Wat waardeer je het meest in mij? Je enthousiasme.

Waar ben ik goed in? Nieuwe ideeën bedenken. Mensen inspireren. Mensen verbinden.

Wat vind je irritant aan mij? Dat je soms alweer enthousiast bent over een nieuw project terwijl het vorige nog niet af is.

Wat doe ik teveel? Nieuwe dingen starten.

Wat doe ik te weinig? Afronden.

Waar houd ik mezelf tegen? Door met teveel dingen tegelijk bezig te zijn.

Wat zou ik moeten stoppen met doen? Achter elk interessant idee aanlopen.

Wat zou ik meer moeten doen? Kiezen en afmaken.

Wat is mijn grootste blinde vlek? Dat je niet ziet hoeveel energie versnippering kost.

Welke ontwikkeling zou de meeste impact hebben? Meer focus.

Feedback van een voormalig leidinggevende

Wat waardeer je het meest in mij? Je initiatief.

Waar ben ik goed in? Mensen meenemen. Oplossingen bedenken. Verantwoordelijkheid nemen.

Wat vind je irritant aan mij? Dat je soms al onderweg bent naar een oplossing terwijl de rest nog bezig is het probleem te begrijpen.

Wat doe ik teveel? Handelen vanuit enthousiasme.

Wat doe ik te weinig? Rust nemen voordat je beslist.

Waar houd ik mezelf tegen? Je impulsiviteit zorgt soms voor onnodige koerswijzigingen.

Wat zou ik moeten stoppen met doen? Meteen springen op nieuwe mogelijkheden.

Wat zou ik meer moeten doen? Eerst bepalen wat echt belangrijk is.

Wat is mijn grootste blinde vlek? Dat je denkt dat iedereen jouw tempo prettig vindt.

Welke ontwikkeling zou de meeste impact hebben? Meer bewust kiezen voordat je handelt.

DEEL 4 – DE RODE DRAAD

Wanneer ik alle feedback lees valt mij iets op.

Niemand zegt dat ik harder moet werken.

Niemand zegt dat ik meer discipline nodig heb.

Niemand zegt dat ik ongemotiveerd ben.

De rode draad is:

- Meer focus.
- Meer afronden.
- Sneller ongemak aangaan.
- Minder versnippering.
- Bewuster kiezen.

DEEL 5 – HOE ZIE IK MIJZELF OVER 10 JAAR?

Ik ben dan 61 jaar.

Ik ben gezond, fit en energiek.

Ik werk minder uren dan nu maar maak meer impact.

Mijn trainingen en coachprogramma's staan stevig.

Ik word gevraagd vanwege mijn ervaring en kwaliteit.

Ik heb voldoende financiële vrijheid.

Ik heb tijd voor mijn vrouw, kinderen, vrienden en mezelf.

Ik hoef niet meer overal ja op te zeggen.

Ik kies bewust waar ik mijn tijd aan besteed.

Ik voel rust.

Niet omdat ik niets doe.

Maar omdat ik weet wat belangrijk is.

MIJN DOEL AAN DE HORIZON

Ik wil een leven waarin vrijheid, gezondheid, verbinding en betekenis centraal staan.

Niet van alles een beetje. Niet altijd iets nieuws. Maar focus op de gekozen richting.

DEEL 6 – WAAR WIL IK OVER 5 JAAR STAAN?

Mijn Helweek-programma draait succesvol.
Ik geef trainingen die volledig aansluiten bij wie ik ben.
Mijn bedrijf is overzichtelijk.
Ik werk vooral met opdrachten waar ik energie van krijg.
Mijn gezondheid is verbeterd.
Mijn gewicht is afgenomen.
Ik beweeg structureel.
Ik ervaar meer rust in mijn hoofd.

DEEL 7 – WAAR WIL IK OVER 1 JAAR STAAN?

Mijn Helweek-programma is gelanceerd.
Ik heb duidelijke keuzes gemaakt in mijn aanbod.
Ik rond projecten af voordat ik nieuwe start.
Ik voer moeilijke gesprekken sneller.
Ik heb meer structuur in mijn werkweek.
Ik ben fitter dan vandaag.

DEEL 8 – WAAR GA IK DE KOMENDE 12 WEKEN MEE BEGINNEN?

Focus: Maximaal drie belangrijke projecten tegelijk.

Afronden: Elke week één openstaand project afronden.

Communicatie: Moeilijke gesprekken binnen 48 uur voeren.

Gezondheid: Dagelijks bewegen.

Rust: Twee momenten per dag zonder telefoon.

Reflectie

Iedere avond vijf minuten terugkijken:

- Wat ging goed?
- Wat stelde ik uit?
- Wat ga ik morgen anders doen?

MIJN HELWEEK-COMMITMENT

Deze Helweek gaat voor mij niet over vroeg opstaan.

Niet over koud douchen.

Niet over afzien.

Deze Helweek gaat over bewust kiezen.

Over afmaken.

Over ongemak aangaan.

Over leven zoals ik eigenlijk wil leven.

Niet ooit.

Maar nu.