



Jouw gebruiksaanwijzing voor FLOW

Waar haal jij inspiratie uit en waar krijg jij energie van?

Iedereen heeft een persoonlijke gebruiksaanwijzing om in flow te komen en te blijven. In deze opdracht zet je je eigen gebruiksaanwijzing voor flow op een rij. Je coach heeft je hiervoor het Inspiratiespel met kaarten meegegeven.

Het Inspiratiespel bestaat uit 140 kaarten, die over 4 thema's zijn verdeeld:

1. Inspiratiebronnen (17 kaarten, symbool met het vlammetje)
2. Activiteiten (56 stuks, symbool van het lampje)
3. Voorwaarden (37 stuks, symbool blaadje)
4. Belemmeringen (30 stuks, symbool hekje)

Om flow in het werk te (blijven) ervaren, is het van belang dat je activiteiten doet die je leuk vindt; dat aan de voorwaarden voor jou om prettig en effectief te kunnen functioneren wordt voldaan; dat je je inspiratiebronnen volledig benut; en dat je weinig last hebt van belemmeringen.

Breng je gebruiksaanwijzing voor flow als volgt in kaart:

1. Inspiratiebronnen

Selecteer alle kaarten uit de set met inspiratiebronnen. Kies maximaal 10 inspiratiebronnen door jezelf de vragen te stellen: waar haal ik mijn inspiratie vandaan? Wat helpt mij om beter in contact te komen met mijn inspiratie?

Maak vervolgens je top 10 waarbij op nummer 1 de inspiratiebron staat die het meest belangrijk voor je is.

Tot slot: beschrijf per inspiratiebron een concreet moment in je leven dat die inspiratiebron er is op. Schrijf het in de tegenwoordige tijd en in de ik-vorm op, alsof je de situatie in het hier & nu beleeft. Zo kun je ervaren wat die inspiratiebron voor je betekent.

Bijvoorbeeld bij de inspiratiebron natuur: "Ik sta op de top van een berg. Ik heb net de hele klim naar boven gemaakt. Het uitzicht is adembenemend. Ik kijk over het dal heen, ik ben hier alleen maar voel me verbonden met alles en iedereen."

2. Activiteiten

Kies uit de activiteiten je top 10 met op plaats 1 de activiteit die je het leukste vindt om te doen. Schrijf ook hier per gekozen activiteit een voorbeeld uit je dagelijkse werk of daarbuiten op.

3. Voorwaarden

Kies maximaal 10 voorwaarden die voor jou belangrijk zijn om in flow en effectief te kunnen werken. Zet ze weer in volgorde van belangrijkheid.

Licht je keuze toe: waarom zijn deze voorwaarden belangrijk voor je?

4. Belemmeringen

Welke belemmerende overtuigingen remmen je om activiteiten die je inspireren te verwezenlijken? Het gaat om regelmatig terugkerende, krachtige denkpatronen. Kies maximaal 3 belemmeringen.

Schrijf bij elke belemmering in welke situatie deze een rol speelt en wat er met je gebeurt. Welke voor- en nadelen zijn er om dit gedachtenpatroon in stand te houden?

Zijn er voorbeelden van situaties waarin je een belemmering succesvol wist om te buigen?

Tot slot

Leg alle gekozen kaarten voor je neer, en kijk eens naar het geheel.

- Wat valt je op?
- Hoe krachtig (op een schaal van 1-10) zijn de inspiratiebronnen dagelijks in je leven en werk aanwezig?
- Zijn alle activiteiten die je leuk vindt en die je energie geven goed vertegenwoordigd in je werk en/of privé?
- Aan welke voorwaarden wordt in je huidige functie (gedeeltelijk) voldaan en aan welke niet?
- Waar wil je bij een volgende functie meer aandacht voor? (Activiteiten, inspiratiebronnen, voorwaarden). Welke activiteiten wil je niet meer doen?
-

Note: Je kunt het spel ook samen met je partner, collega of vriend doen.

Kaartenset

Inspiratiespel: Op zoek naar je diepste drijfveren, Peter Gerrickens & Marijke Verstege