

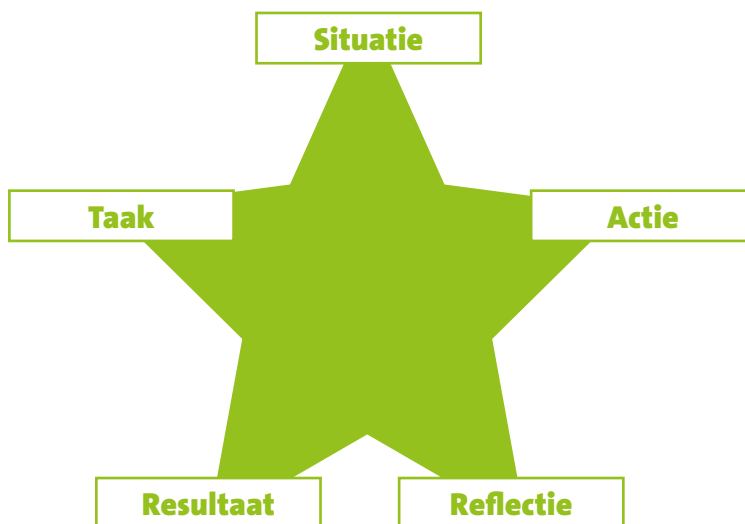


ZNA TalentLab - Succesverhalen

Laten we eens terugblikken op je successen: wat maakte je trots? Waarvan werd je erg blij? Wat vond jij een sterke persoonlijke verwezenlijking? Door je succesverhalen neer te schrijven krijg je een beter zicht op je talenten en kwaliteiten. Je kijkt terug op gebeurtenissen - binnen of buiten je werk - waarbij je zelf bijdroeg tot het succes en omschrijft ze. Het kan gaan om situaties waarop je trots bent of zaken die je goed afgingen, maar ook om lastige momenten die jij goed hebt aangepakt en opgelost. Het kan dat je er zelf een goed gevoel van kreeg of dat je er ook daadwerkelijk complimenten voor ontving.

Schrijf twee succesverhalen

Omschrijf minstens twee succesverhalen. Als je op dreef bent, mogen het er uiteraard meer zijn. Hoe meer verhalen, hoe meer zicht je krijgt op je talenten en kwaliteiten. Het verhaal neerschrijven doe je zo gedetailleerd mogelijk. Gebruik hiervoor de STAR(R)-techniek. Dat staat voor: Situatie, Taak, Actie, Resultaat en Reflectie. Hieronder vind je vragen terug die je helpen om het verhaal neer te schrijven. Werk je liever met tekening of foto's in plaats van woorden, dan kan dat ook.



Eerste succesverhaal

De situatie

- › Omschrijf de situatie zo duidelijk en concreet mogelijk.
- › Waar en wanneer speelde het verhaal zich af?
- › Wat gebeurde er juist?
- › Wie was erbij betrokken?
- › ...

Jouw taak

- › Wat was jouw taak in deze situatie?
- › Wat was jouw rol?
- › Wat wilde je bereiken?
- › Wat werd er van je verwacht?
- › ...

Jouw acties

- › Welke acties ondernam je?
- › Wat deed je juist?
- › Welke verschillende stappen heb je ondernomen?
- › Wat zei je tegen anderen?
- › Hoe reageerden anderen?
- › ...

Het resultaat

- › Wat was het uiteindelijke resultaat?
- › Wat was het effect van jouw acties?
- › Hoe reageerden anderen?
- › ...

Reflectie

- > Wat leid je af uit dit verhaal?
- > Maak een opsomming van de talenten en kwaliteiten die je hebt ingezet om het tot een succes te maken.
- > ...

Tweede succesverhaal

De situatie

- › Omschrijf de situatie zo duidelijk en concreet mogelijk.
- › Waar en wanneer speelde het verhaal zich af?
- › Wat gebeurde er juist?
- › Wie was erbij betrokken?
- › ...

Jouw taak

- › Wat was jouw taak in deze situatie?
- › Wat was jouw rol?
- › Wat wilde je bereiken?
- › Wat werd er van je verwacht?
- › ...

Jouw acties

- › Welke acties ondernam je?
- › Wat deed je juist?
- › Welke verschillende stappen heb je ondernomen?
- › Wat zei je tegen anderen?
- › Hoe reageerden anderen?
- › ...

Het resultaat

- › Wat was het uiteindelijke resultaat?
- › Wat was het effect van jouw acties?
- › Hoe reageerden anderen?
- › ...

Reflectie

- > Wat leid je af uit dit verhaal?
- > Maak een opsomming van de talenten en kwaliteiten die je hebt ingezet om het tot een succes te maken.
- > ...

Lijst je talenten en kwaliteiten op

Je mag zoveel succesverhalen beschrijven als je zelf wenst. Klaar? Lijst dan alle talenten en kwaliteiten op die je bezit. Misschien heb je er nog andere, die niet in de succesverhalen aan bod kwamen. Ook die mag je noteren.

Hieronder kan je jouw talenten en kwaliteiten nu onderverdelen in degene die je graag inzet en degene die je minder graag gebruikt. Want iets goed kunnen, betekent niet noodzakelijk dat je het graag doet. Doe dit in de eerste kolom.

Daarna noteer je naast elk talent of elke kwaliteit hoe goed je erin bent. 'Heel bekwaam' of 'Niet of bijna niet bekwaam'. Probeer je bekwaamheid in te schatten zonder rekening te houden met hoe graag je het talent of de kwaliteit gebruikt. Als je het niet zeker weet, vraag dan raad aan één van je vrienden, collega's of familieleden.

Hoe graag?	Hoe bekwaam?	
	Heel bekwaam	Niet of bijna niet bekwaam
Heel graag	(idealiter zou je deze moeten kunnen inzetten in je werk)	(deze talenten of kwaliteiten kan je verder ontwikkelen)
Minder graag / Liever niet	(het is belangrijk dat je aangeeft en duidelijk aan anderen communiceert dat je deze talenten liever niet inzet)	(deze talenten / kwaliteiten kan je beter niet inzetten)

Hoe ging deze oefening voor jou? Welke conclusies trek je? Wat leerde je? Wat neem je mee? Welke volgende stappen kan je zetten?

