



ZNA TalentLab - Je talenten ontdekken aan de hand van energiegevers

Wanneer we het over talenten hebben, dan hebben we het over een natuurlijke aanleg. Het gaat om bijzonder goed ontwikkelde eigenschappen die, in de juiste context, kunnen leiden tot bezieling en uitzonderlijke prestaties. Iedereen heeft talenten en sterke punten die hij of zij dagelijks inzet, niet alleen tijdens het werk, maar ook in het privéleven. Je vindt je talenten vaak zelf niet zo bijzonder. Het is iets wat je gewoon vanzelf kunt, maar anderen merken op dat je er goed in bent. Wanneer je je talenten inzet, ben je achteraf misschien wel fysiek moe, maar ben je mentaal opgeladen. Talenten geven je met andere woorden energie.

Bij een talent spelen aangeboren eigenschappen een rol. Iedereen kreeg van bij de geboorte verschillende talenten mee. Maar het kan goed zijn dat jij je er niet bewust van bent, daarom is de eerste stap - voor je je talenten kan inzetten - ontdekken wat je talenten en sterke punten juist zijn.

Ontdek je talenten

Je kan je talenten ontdekken door je energiegevers en energievreters op te lijsten. We noemen dit groene en rode momenten. Vergelijk het met batterijen: waar krijg jij energie van en wat laadt je weer op? Dat zijn jouw energiegevers. Wat slurpt energie en maakt je 'leeg'? Dat zijn jouw energievreters.

Groene of energiegevendende momenten:

- › Ze vragen geen energie.
- › Je geniet van waarmee je bezig bent.
- › Je vergeet de tijd. Voor je het weet is er een paar uur voorbij.
- › Je moet amper nadenken bij wat je doet.
- › Je kijkt ernaar uit.
- › Je vindt wat je doet zelf niet zo bijzonder, maar anderen wijzen erop dat je het goed kan.
- › Je kan dit ook vlot onder stress, in moeilijke omstandigheden of als je moe bent.
- › Je bent na afloop misschien fysiek moe, maar mentaal kreeg je meer energie.

Rode of energievretende momenten:

- Ze vragen energie en daar ben je je bewust van.
- Je geniet er niet van.
- De tijd lijkt niet vooruit te gaan.
- Je kijkt er niet naar uit of stelt het uit.
- Je moet jezelf heel erg concentreren om je aandacht erbij te houden of om een goed resultaat neer te zetten.
- Je wordt er moe van.
- Ze keren - jaar na jaar - terug in je functionerings- of evaluatiegesprekken als zaken waaraan je zou moeten werken, wat je beseft en belooft te doen, maar er nooit van komt.
- Ze vormen vaak 'storende gedachten': je piekert erover op weg naar huis, bent er 's avonds of in het weekend nog mee bezig, ligt er 's nachts wakker van, ... het achtervolgt je.

Hou een dagboek bij

Om je energiegevend en energievretend momenten, en zo ook je talenten, in kaart te brengen, kan je enkele weken een dagboek bijhouden. Hieronder vind je een dagboek-sjabloon, maar je kan ook je notitieboekje gebruiken.

Dat kan op twee manieren:

- Je noteert elk uur wat je deed en duidt nadien aan wat je groene en wat je rode momenten waren.
- Je schrijft elke dag minstens één groen en één rood moment op.

Probeer je groene en rode momenten zo concreet mogelijk te omschrijven. De groene momenten zijn waarschijnlijk momenten waarbij je jouw talent inzet, tijdens rode momenten werk je waarschijnlijk vanuit je zwaktes.

Op het einde van de week bekijk je het overzicht.

- Wat valt je op?
- Welke patronen zie je terugkomen bij de groene of rode momenten?
- Wat kan je besluiten?
- Wat zijn jouw talenten en sterke punten, die jou energie geven wanneer je ze inzet?

Dagboek - Energiegevende & Energievretende momenten

| Dag / Uur | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|-----------|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| 7u – 8u | | | | | | | |
| 8u – 9u | | | | | | | |
| 9u – 10u | | | | | | | |
| 10u – 11u | | | | | | | |
| 11u – 12u | | | | | | | |
| 12u – 13u | | | | | | | |
| 13u – 14u | | | | | | | |
| 14u – 15u | | | | | | | |
| 15u – 16u | | | | | | | |
| 16u – 17u | | | | | | | |
| 17u – 18u | | | | | | | |
| 18u – 19u | | | | | | | |
| 19u – 20u | | | | | | | |
| 20u – 21u | | | | | | | |
| 21u – 22u | | | | | | | |

Energiegevende & Energievretende momenten - Zelf uren invullen

| Dag / Uur | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|-----------|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| 7u – 8u | | | | | | | |
| 8u – 9u | | | | | | | |
| 9u – 10u | | | | | | | |
| 10u – 11u | | | | | | | |
| 11u – 12u | | | | | | | |
| 12u – 13u | | | | | | | |
| 13u – 14u | | | | | | | |
| 14u – 15u | | | | | | | |
| 15u – 16u | | | | | | | |
| 16u – 17u | | | | | | | |
| 17u – 18u | | | | | | | |
| 18u – 19u | | | | | | | |
| 19u – 20u | | | | | | | |
| 20u – 21u | | | | | | | |
| 21u – 22u | | | | | | | |

Dagboek – Energiegevende (groene) & energievretende (rode) momenten

Ik voelde me sterk, opgeladen, voldaan, ... toen ik:

Ik voelde me zwak, leeg, ontevreden, ... toen ik:

