

Overzicht tools en templates

I. ZELFINZICHT



1.1 Welke mindset heb je?

Growth - fixed mindset 116

Het 'persoonlijke accountability'-model 119

1.2 Wie ben je en wat vind je belangrijk?

Big Five 122

Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) 125

DISC 128

Enneagram 130

Waardenoefening 134

Waardenvragenoefening 137

Levenslijnoefening 139

1.3 Wat kun je: talenten en competenties

Kwaliteitenoefening 141

Talent(en)gesprekken 143

Ondernemersvaardigheidentest 146

Kernkwadranten 147

1.4 Wat vind je leuk: passies

Levenslijnoefening 139

Wat vind je leuk?-oefening 149

Energie-oefening 150

Het Mentality-model 152

BusinessLocus-model 154

Wat beweegt je student?-model 158

2. WAAR WIL JE HEEN?



2.1 Waar sta je voor?

Hoger doel doel formuleren a.d.h.v. why statement 161

Ikigai 163

Doelstatement 165

2.2 Waar ga je voor?

Toekomstdroom brainstorm 167

Toekomstdroom scenario's 169

Toekomstdroom film 171

Het ideale levensontwerp 172

BHAG 173

2.3 Welke doelen stel je?

Life dashboard 175

Meerdere rollen 177

Levenswiel 179

SMART doelen 180

Cirkel van invloed en betrokkenheid 181

Van resultaatdoel naar ontwikkeldoel 183

Life dashboard 175

Meerdere rollen 177

3. HOE GA JE HET DOEN?



3.1 Hoe kom je van doelen naar actie?

Van doel naar actie 184

Eisenhower-matrix 185

3.2 Waarom doe je het nog niet?

Wat houdt je tegen in jezelf? 186

Irrationale en belemmerende gedachten-oefening 187

3.3 Zo lukt het wel

De Ladder 189

RET-ABC-methode 191

ACT-matrix 193

Als-dan-sjabloon 195

4. DOEN!



4.1 Personal Brand

Het merktemplate 196

OutoftheToolbox personal brand canvas 198

4.2 Ga doen, onderzoek en probeer uit

Build - Measure - Learn 200

PDCA-cyclus 201

4.3 Tips vor onderweg