

Inhoud

Inleiding 13

Deel 1 Persoonlijke ontwikkeling 19

1 Reflecteren 21

1.1 Wat is reflecteren? 21

1.2 STARRT 25

1.3 Zelfhantering 26

1.4 Johari-venster 28

1.5 Evalueren 29

1.6 Opdrachten 29

1.7 Reflectie 30

1.8 Leessuggesties 31

2 Wie ben ik? 32

2.1 Jezelf onderzoeken 32

2.2 Kwaliteiten, eigenschappen en vaardigheden 34

2.3 Kernkwaliteiten 35

2.4 Karakterstructuren 37

2.5 Congruent gedrag 38

2.6 Opdrachten 40

2.7 Reflectie 42

2.8 Leessuggesties 43

3 Denken en voelen 44

3.1 Gevoelens 44

3.2 Muziek 46

3.3 Verwoorden van gevoelens 46

3.4 Ongewenste gevoelens 47

3.5 Intuïtie 48

3.6 Kerngedachten 49

3.7 RET 50

3.8 Opdrachten 51

3.9 Reflectie 52

3.10 Leessuggesties 52

- 4 **Houding 53**
 - 4.1 Studiehouding 53
 - 4.2 Houding in het werk 54
 - 4.3 De lerende professional 57
 - 4.4 Respect 57
 - 4.5 Verantwoordelijkheid 58
 - 4.6 Proactiviteit 59
 - 4.7 Ethiek 60
 - 4.8 Opdrachten 61
 - 4.9 Reflectie 62
 - 4.10 Leessuggesties 63

- 5 **Coping 64**
 - 5.1 Omgaan met problemen 64
 - 5.2 Stress 66
 - 5.3 Soorten stress 67
 - 5.4 Omgaan met stress 67
 - 5.5 Veerkracht 70
 - 5.6 Opdrachten 72
 - 5.7 Reflectie 74
 - 5.8 Leessuggesties 75

- 6 **Sensitiviteit 76**
 - 6.1 Omgevingsbewustzijn 76
 - 6.2 Jij en de ander 77
 - 6.3 Sensitiviteit 78
 - 6.4 Hoe sensitief ben jij? 81
 - 6.5 Intuïtie 83
 - 6.6 Opdrachten 85
 - 6.7 Reflectie 87
 - 6.8 Leessuggesties 87

- 7 **Authenticiteit 88**
 - 7.1 Zelfbeeld 88
 - 7.2 Authenticiteit 89
 - 7.3 Autonomie 93
 - 7.4 Opdrachten 94
 - 7.5 Reflectie 96
 - 7.6 Leessuggesties 97

- 8 Integriteit 98**
 - 8.1 Kijk op integriteit 98
 - 8.2 Kwaliteiten en vaardigheden 101
 - 8.3 Normen en waarden 103
 - 8.4 Handelen naar normen en waarden 104
 - 8.5 Oprachten 105
 - 8.6 Reflectie 107
 - 8.7 Leessuggesties 107

- 9 Persoonlijk leiderschap 108**
 - 9.1 Zelf je leven sturen 108
 - 9.2 Gelukkig zijn 109
 - 9.3 Innerlijk en uiterlijk 111
 - 9.4 Wat heb je nodig voor persoonlijk leiderschap? 111
 - 9.5 Wat wil jij? 112
 - 9.6 Zelfsturing en discipline bij persoonlijk leiderschap 113
 - 9.7 Oprachten 114
 - 9.8 Reflectie 116
 - 9.9 Leessuggesties 116

- 10 Zingeving 117**
 - 10.1 Wat geeft mijn leven zin? 117
 - 10.2 Zingeving 119
 - 10.3 Levensvragen 120
 - 10.4 Levensloop 121
 - 10.5 Levensvisie 122
 - 10.6 Zingeving in je werk 123
 - 10.7 Spiritualiteit 124
 - 10.8 Oprachten 126
 - 10.9 Reflectie 126
 - 10.10 Leessuggesties 127

- 11 Visie 128**
 - 11.1 Wat houdt visie in? 128
 - 11.2 Belang van visie 130
 - 11.3 Levensvisie 131
 - 11.4 Ontwikkelen van een visie 133
 - 11.5 Oprachten 134
 - 11.6 Reflectie 136
 - 11.7 Leessuggesties 137

Deel 2	Professionele ontwikkeling	139
12	Leren	140
12.1	Plannen	140
12.2	Colleges en lessen	141
12.3	Leerdoelen	142
12.4	Leerstijlen	144
12.5	Feedback	145
12.6	Toetsen	147
12.7	Actief lezen	148
12.8	Studiegroepen	149
12.9	Opgaven	150
12.10	Reflectie	151
12.11	Leessuggesties	152
13	Motivatie	153
13.1	Intrinsiek en extrinsiek	153
13.2	Hoe weet je of je gemotiveerd bent?	155
13.3	360° feedback motivatie	156
13.4	Levensfasen en motivatie	158
13.5	Wat kun je doen om jezelf te motiveren?	159
13.6	Drijfveren	159
13.7	Opgaven	161
13.8	Reflectie	161
13.9	Leessuggesties	162
14	Professionaliteit	163
14.1	Efficiënt werken	163
14.2	Zelfstandig en zelfsturend werken	165
14.3	Verantwoording	166
14.4	Feedback op je verantwoordelijkheidsbesef	167
14.5	Fouten maken	168
14.6	Voorbeeldgedrag	169
14.7	Innovatief vermogen	170
14.8	Andere aspecten van professionaliteit	171
14.9	Opgaven	172
14.10	Reflectie	174
14.11	Leessuggesties	175

- 15 **Collegialiteit en samenwerking** 176
 - 15.1 Collegialiteit 176
 - 15.2 360° feedback collegialiteit 178
 - 15.3 Samenwerking 179
 - 15.4 Belbin 181
 - 15.5 Dubbelkwadrant 182
 - 15.6 Opdrachten 184
 - 15.7 Reflectie 184
 - 15.8 Leessuggesties 185

- 16 **Omgaan met cliënten** 186
 - 16.1 Een relatie 186
 - 16.2 Empathie 187
 - 16.3 Afstand en nabijheid 188
 - 16.4 Weerstand 190
 - 16.5 Projectie 191
 - 16.6 Overdracht en tegenoverdracht 192
 - 16.7 Ethiek 194
 - 16.8 Opdrachten 195
 - 16.9 Reflectie 197
 - 16.10 Leessuggesties 197

- 17 **Diversiteit** 199
 - 17.1 Wat verstaan we onder diversiteit? 199
 - 17.2 Referentiekader 200
 - 17.3 Diversiteit in organisaties 201
 - 17.4 Omgaan met diversiteit 202
 - 17.5 Vaardigheden 203
 - 17.6 Diversiteit in beeld brengen 205
 - 17.7 Leidinggevend en diversiteit 206
 - 17.8 Opdrachten 206
 - 17.9 Reflectie 207
 - 17.10 Leessuggesties 208

- 18 **Commitment** 209
 - 18.1 Commitment 209
 - 18.2 Commitment van studenten 211
 - 18.3 Commitment op je werk 212
 - 18.4 Hoe ervaart je omgeving jou? 214
 - 18.5 Opdrachten 215
 - 18.6 Reflectie 216
 - 18.7 Leessuggesties 217

- 19 Profileren 218**
 - 19.1 Profileren 218
 - 19.2 Positioneren 220
 - 19.3 Eigenschappen en vaardigheden bij profileren 223
 - 19.4 Opdrachten 224
 - 19.5 Reflectie 225
 - 19.6 Leessuggesties 226

- 20 Leiderschap 227**
 - 20.1 Leiderschapstijlen 227
 - 20.2 Persoonlijkheid en leiderschap 228
 - 20.3 Eigenschappen en vaardigheden 229
 - 20.4 Zelfreflectie bij leidinggevende taken 230
 - 20.5 Tips voor beginnend leiderschap 233
 - 20.6 Opdrachten 233
 - 20.7 Reflectie 234
 - 20.8 Leessuggesties 235

- 21 Deskundigheid 236**
 - 21.1 Generalist of specialist? 236
 - 21.2 Succesverhalen 237
 - 21.3 Deskundigheid in vaardigheden 238
 - 21.4 Je persoonlijkheid 241
 - 21.5 Je deskundigheid naar buiten brengen 242
 - 21.6 Opdracht 244
 - 21.7 Reflectie 244
 - 21.8 Leessuggesties 245

- 22 Loopbaanontwikkeling 246**
 - 22.1 Inzicht met een blik op de toekomst 246
 - 22.2 Solliciteren 250
 - 22.3 Jezelf monitoren 251
 - 22.4 Netwerken 254
 - 22.5 Beroepsverenigingen 255
 - 22.6 Intervisie, supervisie of coaching 256
 - 22.7 Opdrachten 257
 - 22.8 Reflectie 258
 - 22.9 Leessuggesties 258

- Bronnen 259**
- Register 261**
- Over de auteur 263**