



Loopbaan Energie – Energie & sprankeling in je werk

Sprankeling in je werk

Doe je werk dat je leuk vindt? Waar je hart ligt en waar je ogen van gaan stralen?
Kortom: ervaar je sprankeling in je werk?

Weet je eigenlijk welk werk je leuk vindt? Zo niet, dan is het tijd om dat uit te zoeken!

Een goed startpunt is het op een rijtje zetten wat je al weet. Welke activiteiten vind je leuk om te doen, of vond je vroeger leuk? Neem eens een tijdje een blocnootje mee, en noteer daarin elke activiteit waar je plezier in hebt. Dit kan ook buiten je werktijd zijn. Steeds als tijdens je dag een nieuwe activiteit begint, ga je bij jezelf na wat je ervan vindt, ook al doe je die activiteit al langer. Soms merk je dat je bijvoorbeeld een karweitje als je kast opruimen prettig vindt. Zet er ook bij wat je er prettig aan vindt. Is het de soort activiteit, de mensen met wie je bezig bent, de omgeving, de vaardigheid die je gebruikt, de zin ervan enzovoorts. Na twee weken heb je al heel wat aanknopingspunten.

Je kunt ook verder terugzoeken in je verleden. De lagere schooltijd is een goede tijd voor aanknopingspunten van wat je plezier geeft. Tijdens de puberteit raken de eigen verlangens soms vermengd met wat we denken dat anderen van ons verwachten. Heb je nog oude plakboeken, schriften, tekeningen, dagboeken, kijk ze dan eens door. Welke activiteiten vond je toen leuk, en waarom?

Nog een andere manier om je interesses op te delven, is zoeken naar thema's in wat je bezig houdt. Welke soort films, boeken en artikelen kijk en lees je graag? Welke thema's hebben je 5 lievelingsfilms? En je 5 lievelingsboeken? Waar lees je graag over in tijdschriften en kranten? Kortom, welke onderwerpen boeien je?

Werk gebruiken we ook om het soort persoon te worden/zijn die we graag zijn. Wie zijn jouw 3 belangrijkste helden en heldinnen? Welke eigenschappen hebben ze met elkaar gemeen? Zijn dat eigenschappen die jij ook hebt of graag wilt ontwikkelen?



Wil je meer lezen over het ontdekken van jouw sprankeling? Het boek *The Artist's way* (nederlands) van Julia Cameron is een prachtig werkboek dat je hierbij helpt. Het bevat 12 hoofdstukken om in 12 weken je creatieve kant te hervinden.

In september 2009 start Loopbaan Energie een cursus in 6 weken met behulp van dit werkboek. Geef je op voor de nieuwsbrief als je de aankondiging van deze cursus niet wilt missen!

Loopbaan Energie gebruikt de Sedona Methode® bij haar loopbaan coaching. De methode is een makkelijke, krachtige manier om ongewenste gedachten, emoties en patronen los te laten in het moment. Meer info: www.sedona.com.

Coach: Clarie van de Langenberg. Zij heeft na de Academie voor Mens en Arbeid, specialisatie beroepskeuze, en ervaring in het vakgebied sinds 1999, de Sedona Methode tot en met coach level II gedaan. Deze training heeft zij gevolgd bij de grondlegger van de methode, Hale Dwoskin, in Sedona, Arizona (US).

*Loopbaan Energie is gevestigd in de Lingestraat 21, te IJsselstein (zuid-west van Utrecht, aan de A2).
Website: www.loopbaan-energie.nl - e-mail: clarie@loopbaan-energie.nl - mobiel: 06-21 976 882*