

Werken uit je kracht

Coachingstraject voor 20ers

Iedereen heeft unieke talenten om een bijdrage te leveren aan deze wereld. Om die goed te kunnen inzetten moeten we die leren kennen en ontwikkelen. En meer dan dat: we moeten ook weten wat we niet kunnen en wat we van anderen nodig hebben.

In dit coachingstraject ga je op zoek naar jouw sterke punten en leer je die op een constructieve manier inzetten. We werken daarvoor met de *CliftonStrengths* van Gallup. Via deze methode leer je jouw talenten kennen, waarderen en inzetten. Het traject bestaat uit drie groepssessies en een persoonlijk coachingsgesprek.

Voor wie?

Je bent...

- twintiger
- student of starter

gemotiveerd om

- jezelf te ontwikkelen
- en bij te dragen aan een betere wereld

Hoe?

Het traject bestaat uit:

- het invullen van de CliftonStrengths test.
- drie groepssessies (à 2 uur).
- een persoonlijk coachingsgesprek (à 1,5 uur).
- huiswerk (3 x 1 uur).

De StrengthFinder

Temidden van talloze persoonlijkheidstests onderscheidt de StrengthFinder van Gallup zich door (a) de positieve insteek: het vertelt waar je goed in bent, (b) de niet-individualistische manier van denken: het helpt je niet alleen persoonlijk te groeien maar ook in je relatie tot anderen.

“Al tientallen jaren helpt de CliftonStrengths-assessment mensen te excelleren. Van topmanagers tot verkopers, verplegers, leraren, studenten, predikanten en anderen: meer dan 12 miljoen mensen profiteren ervan dat ze zich laten leiden door hun sterke punten.” Zie ook <https://www.gallupstrengthscenter.com/home/nl/about>.

DE INHOUD

Sessie 1: Sterke Punten

Veel te vaak zijn we gericht op wat we *niet* goed kunnen. Coaching richt zich vaak op het verbeteren van onze zwaktes. Maar veel gelukkiger en effectiever zijn we als we ons richten op wat we *wel* goed kunnen, en dat versterken.

StrengthFinder geeft ons een *taal* om onze *natuurlijke kwaliteiten* te benoemen. "If you can name it, you can claim it." Het benoemen helpt om je sterke kanten te omarmen en verder te ontwikkelen.

We doen de StrengthFinder test en praten door over de resultaten.

- Welke thema's horen bij jou?
- In welk van de vier domeinen (uitvoerend, beïnvloedend, relationeel, strategisch) vallen deze kwaliteiten?
- Hoe kun je jezelf accepteren (en een middenweg vinden tussen zelfhaat en arrogantie)?

Sessie 2: 'Toxic' gedrag

We hebben allemaal iets bij te dragen. Maar we hebben ook allemaal dingen nodig van anderen. Afhankelijk van wie we zijn is dat bijvoorbeeld voldoende tijd om na te denken, ruimte om relaties te verdiepen of juist een omgeving zonder afleiding om effectief te kunnen werken. We denken vaak dat mensen wel kunnen *raden* wat we

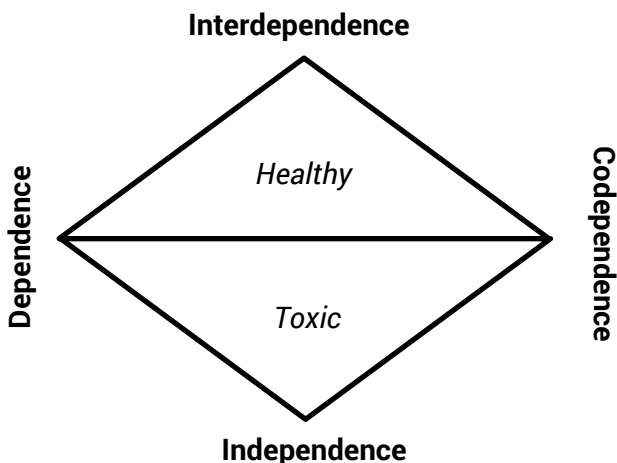
nodig hebben, maar dat is niet zo. Het is ónze verantwoordelijkheid om onze noden kenbaar te maken (kwetsbaarheid).

We moeten én zelfvertrouwen (over wat we kunnen) én kwetsbaarheid (over wat we nodig hebben) ontwikkelen. Waar één van beide ontbreekt ontwikkelen we 'toxic' (giftig) gedrag, in verschillende varianten:

1. Dependence: het ontbreekt aan wat we nodig hebben, we 'gaan uit', worden passief, depressief, gaan ongelukkig zitten wachten tot anderen ons de kans geven bij te dragen.
2. Independence: het ontbreekt aan wat we nodig hebben en we gaan onze eigen gang. We laten de boel de boel en onttrekken ons aan het groepsproces. Het voelt even lekker, maar later beschamend.
3. Co-dependence: het ontbreekt aan wat we nodig hebben en we zoeken anderen om samen zelig mee te zijn. Het wordt 'wij tegen zij', we roddelen.

In alle gevallen raken we op onszelf gericht (ik, ik, ik!) in plaats van bij te dragen aan het gezamenlijke hogere doel.

- Wat heb ik (met mijn talenten) nodig om te kunnen floreren?
- Hoe voorkom ik *toxic* gedrag? En hoe kom ik tot gezonde 'interdependence'?
- Hoe ontwikkel ik zelfvertrouwen én kwetsbaarheid?



Sessie 3: Samenwerken

Het is een misverstand dat we alleen kunnen bijdragen als we *zelf* output leveren of op een podium staan. We kunnen vaak juist bijdragen door anderen in hun kracht te zetten. Om onze potentie te realiseren moeten we niet alleen oog hebben voor onze eigen kwaliteiten en behoeften maar ook voor de situatie en voor anderen.

In deze sessie denken we na over 'wijsheid' (of emotionele intelligentie): weten wat mijn taak is,

maar ook weten wat ik niet kan of niet alleen kan en anderen ondersteunen om bij te dragen. We kijken naar:

1. **Situation-awareness.** Wat heeft de situatie nodig? Wat is het doel dat we nastreven?
2. **Self-awareness.** Wat kan ik hier bijdragen? Wat heb ik nodig om optimaal te kunnen functioneren?
3. **Other-awareness.** Wat hebben anderen bij te dragen? Wat hebben zij nodig om te kunnen floreren? Hoe kan ik anderen in hun kracht zetten?



Data

Nog te prikken met geïnteresseerden.

Locatie

LookUp Amsterdam
Prins Hendrikkade 51
1012 AC Amsterdam



Kosten

€40 (boek, locatie, consumpties)

*+ pay as you like.**

* Dit traject wordt gesteund door sponsors van Amsterdam Deugt, die onze missie van 'praktijkschool van liefde' een warm hart toedragen. Daaruit worden salariskosten e.d. betaald. Vrijwillige bijdrage is van harte welkom, ter ondersteuning van onze missie.

In de prijs inbegrepen:

- 3 sessies met de groep
- 1 persoonlijk coachingsgesprek
- boek *Ontdek je sterke punten 2.0*
- StrengthFinder test

Aanmelden

Via e-mail: laurens@deugt.amsterdam.

Maximaal 8 deelnemers.

Over Amsterdam Deugt



Amsterdam Deugt is een 'leerschool van liefde' voor en door Amsterdamse twintigers geïnspireerd op de weg van Jezus.

We oefenen ons in

- Liefde voor onszelf
- Liefde voor anderen
- Liefde voor de aarde
- Liefde voor God.

Dit traject sluit vooral aan bij liefde voor onszelf (door onszelf te leren kennen, aanvaarden en ontwikkelen) en liefde voor anderen (door te groeien in teamwerk, anderen in hun kracht te zetten).

We zijn een 'holistische' leerschool. In onze zoektocht verbinden we het persoonlijke met het gezamenlijke, het denken met het voelen en de roerselen van onze ziel met de praktijk van liefde.

Meer informatie: www.deugt.amsterdam

Over de trainer



Laurens van Lavieren (1989) studeerde theologie en deed veel ervaring op met het coachen van studenten en young professionals in zijn werk als studentenpastor voor IFES (www.ifes.nl) en voorganger van Via Nova, een jonge christelijke gemeenschap in Amsterdam (www.vianova-amsterdam.nl). Momenteel is Laurens als projectleider / pastor verbonden aan Amsterdam Deugt.

Laurens is getrouwd met Leanne en vader van Ben (2017) en Lidy (2019). Ze wonen in Amsterdam.

"Laurens is iemand waarop je kunt bouwen en die zijn rol effectief en verantwoordelijk oppakt. Hij denkt vooruit, voorziet risico's en ondervangt die. Hij is secuur en laat niet snel gaten vallen. In die taakgerichtheid verliest hij toch de mens niet uit het oog. Integendeel, hij is erg goed in het verbinden van allerlei mensen met elkaar, ziet hun talent en gaven.

Zendingsdrang is Laurens niet vreemd. Hij promoot graag zijn handige apps en is verontwaardigd over de datahonger van de Facebooks en Googles van deze wereld. Hij wordt blij van het coachen van jonge mensen en gesprekken waarin het christelijk geloof op scherp komt te staan. Dan staat er een vaderfiguur die je met moed en liefde aanmoedigt, maar ook eerlijk is over tekortkomingen bij zichzelf of zijn geloof.

Zijn valkuil is perfectionisme en serieusheid, dit staat soms in de weg. Laurens heeft genade nodig die alle logica doorbreekt."

(Door collega Maarten Vogelaar)