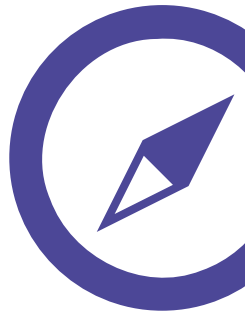


Intern kompas



3 functies

1 Koers bepalen

Een intern kompas helpt je om jouw koers te bepalen. Op sleutelmomenten helpt een intern kompas je om die keuze te selecteren die het best bij je past. Een intern kompas voorziet je in criteria om keuzes te evalueren, zodat je bewust net wel of net niet voor een keuze kiest.

2 Op koers blijven

Een intern kompas helpt je om op koers te blijven en je koers te behouden tijdens je dagelijkse activiteiten. Dagelijkse keuzes zijn afgestemd op je identiteit.

3 Veerkrachtig reageren

Wanneer je onder druk staat, zorgt een intern kompas ervoor dat je niet wankel komt te staan, maar een handvat hebt om jezelf (snel) weer te oriënteren. Een intern kompas helpt je om trouw te blijven aan jezelf in periodes waarin je (grote) veranderingen meemaakt. Deze veerkracht helpt je stormen trotseren door af te toetsen hoe jij je positioneert en welke richting je uit wil gaan.

3 stappen

1 Exploreren in de breedte

Bij exploreren in de breedte ga je op zoek naar alle mogelijke keuzes die je rond een bepaald onderwerp kan maken.

vb. Welke studiegebieden zijn er allemaal?

2 Exploreren in de diepte

Bij exploreren in de diepte onderzoek je de mogelijkheden die op tafel liggen. Wat zou het voor jou betekenen als je deze mogelijkheid zou kiezen? Je weegt de mogelijke keuzes af t.a.v. elkaar.

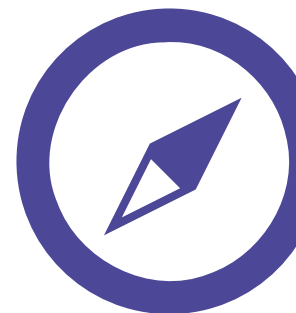
vb. Waarover gaan de vakken die ik zou krijgen, mocht ik deze opleiding volgen?

3 Binding

Je beslist tot welke keuze je jou engageert. Dat wil zeggen dat je een actieve binding aangaat met deze keuze. De nieuwe uitdagingen op je pad toets je met deze keuze af.

vb. Ik koos als afstudeerrichting bedrijfspsychologie. In de keuzelijst voor masterproefthema's kijk ik daarom vooral naar de thema's die betrekking hebben op bedrijfspsychologie.

Intern kompas



3 thema's

1

Waarden

- Wat vind ik belangrijk?
- Waar geloof ik in?

vb. Ik vind het belangrijk om op een respectvolle manier behandeld te worden.

vb. Ik vind het belangrijk om afspraken na te komen.

2

Doelen

- Waar wil ik naartoe?
- Wat wil ik bereiken?

vb. Ik wil een kinderboek illustreren.

vb. Ik wil Arabisch kunnen spreken.

3

Interesses

- Wat vind ik interessant?
- Wat boeit me?

vb. Ik vind de manier waarop onze hersenen werken interessant. Daar kan ik uren over lezen.

vb. Ik vind het leuk om een wiskundig probleem te analyseren.

Waarden

- Wat vind ik belangrijk?
- Waar geloof ik in?

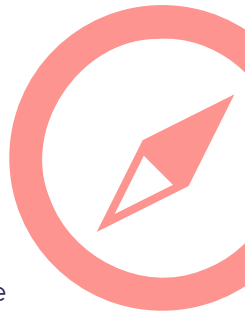
Doelen

- Waar wil ik naartoe?
- Wat wil ik bereiken?

Interesses

- Wat vind ik interessant?
- Wat boeit me?

Intern kompas



Waarden

1

Haal enkele situaties voor de geest die je als zeer prettig ervaarde. Denk ook na over enkele situaties die je eerder als onaangenaam ervaarde. Wat vertellen deze situaties over wat jij belangrijk vindt in het leven? Noteer de eerste 12 waarden die in je opkomen bij deze situaties.

2

Bekijk deze 12 waarden en zet een kruisje bij die waarden die eerder intrinsiek van aard zijn.

Wat is het verschil tussen extrinsieke en intrinsieke waarden?

Bij **extrinsieke waarden** hanteer je een **naar buiten gekeerde oriëntatie** die samenhangt met **impressie management**. Dat wil zeggen dat je het belangrijk vindt om aan anderen te tonen wat je in je mars hebt. Denk maar aan waarden zoals financieel succes, sociale erkenning, fysieke aantrekkelijkheid en macht. Extrinsieke waarden zijn indicatief voor een materialistische oriëntatie, bezitterigheid en eigenbelang. Dit is minder gunstig voor je welbevinden en gaat vaker gepaard met het ontwikkelen van ongezonde copingmechanismen zoals koopverslaving, gebruik van drugs, overconsumptie van alcohol...

Bij **intrinsieke waarden** hanteer je een **naar binnen gekeerde oriëntatie** die focus legt op de **ontwikkeling van je innerlijk potentieel**. Het gaat om waarden zoals zelfontwikkeling, fysieke fitheid, maatschappelijke bijdrage... Intrinsieke waarden zijn indicatief voor een groeitendens, wat leidt tot een sterker persoonlijk en sociaal welbevinden. Wie vooral intrinsieke waarden hanteert, kent meer empathie, minder conflict, minder racisme en meer ethisch verantwoord gedrag.

3

Bekijk of je clusters kan identificeren in je 12 waarden.

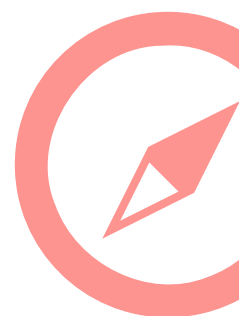
vb. gelijk behandeld worden - geen voorkeursgedrag - consequent handelen

4

Beantwoord de volgende drie vragen:

- Stel dat je maar 3 kernwaarden mag kiezen, welke 3 schuif je dan naar voor? (omcirkel of markeer)
- Wat maakt dat je net deze 3 kernwaarden kiest?
- Hoe kan of zal je deze waarden gebruiken in het maken van toekomstige levens- of studiekeuzes?

Intern kompas



Waarden

Hier vind je enkele waarden ter inspiratie. Deze lijst is niet limitatief. Een waarde hoeft je niet per se in één woord te beschrijven als het voor jou makkelijker is om het in een zin te omschrijven, kan en mag dat ook.

TOLERANT	ZORGZAAM	AVONTUUR	SPIRITUEEL
TROUW	INTEGER	LOYAAL	ZELFSTANDIG
FAMILIE	PLEZIER	BELEefd	GELUK
SPONTAAN	GEDULD	BEGRIP	RUST
EMPATHIE	COMPETITIE	CREATIEF	HUMOR
AUTHENTIEK	DANKBAAR	OPTIMISME	GEZONDHEID
VRIENDSCHAP	DISCIPLINE	HARMONIE	STIPTHEID
TOEWIJDDING	RIJKDOM	INZICHT	NETHEID

Intern kompas



Doelen

1

Teken of schrijf op een apart blad uit waar je vandaag staat onder aan je blad (jouw huidige bestemming). Teken of schrijf vervolgens uit waar je naartoe wil, waarvan je droomt als (tijdelijke) eindbestemming in een bepaald levensdomein (studeren, hobby's, familie, vrienden, werk...) bovenaan je blad.



2

Beantwoord volgende doelverfijnende vragen en stel jezelf gerust nog enkele bijvragen:

- Waar staat mijn huidige bestemming voor?
- Wie wil ik graag mee op mijn pad en waarom?
- Wat zie ik en/of hoor ik als ik op mijn eindbestemming ben geraakt?
- Hoe ga ik aftoetsen dat ik ben waar ik wil zijn?
- Wat doet me zo verlangen om aan die eindbestemming te geraken?
- Wat gaat dit me opleveren?
- Welke motivatie (moetivatie versus goesting) ervaar ik om naar deze eindbestemming toe te werken?

3

Beantwoord volgende actiegerichte vragen en stel jezelf gerust nog enkele bijvragen én noteer ze op jouw blad:

- Wat is de volgende stap om dichterbij mijn doel te komen?
- Wat kan me daarbij helpen?
- Welke andere zaken kunnen mijn aandacht trekken, waardoor het moeilijker is om mijn doel te bereiken en hoe wil ik daarmee omgaan?
- Welke belemmerende gedachten houden me tegen om mijn doel te bereiken en hoe kan ik deze ombuigen?
- In welke mate zie ik mezelf deze stappen ook effectief zetten?
- Kan ik de stappen kleiner maken? Hoe?
- Op welke termijn lijkt het me haalbaar om deze stap(pen) te zetten?

Intern kompas



Interesses

1

Teken jouw persoonlijke geschiedenislijn van je leven/je onderwijsloopbaan/je afgelopen jaar op een apart blad.

2

Bedenk 5 activiteiten waaraan je oprecht plezier beleefde en plaats deze op je geschiedenislijn.

3

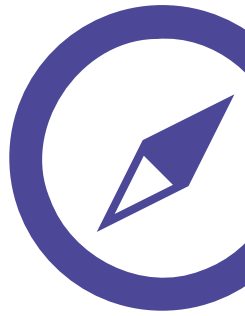
Beantwoord de volgende drie vragen:

- Welke rode draad vind je tussen deze 5 activiteiten?

- Hoe kan je de aspecten waaraan je plezier beleeft meer binnenbrengen in je leven/je onderwijsloopbaan/je afgelopen jaar?

- Welke verrijking zou dat voor jou betekenen?

Intern kompas



(E)valueren

1

Denk na over een moment waarop je een keuze diende te maken. Maak een denkbeeldige foto van wat je dacht en deed net voor het keuzemoment, wat je dacht en deed tijdens het keuzemoment en wat je dacht en deed na het keuzemoment. Teken dit uit in de vorm van een korte strip.

voor

tijdens

na

- Welke situatie was er, die ervoor gezorgd heeft dat ik een keuze diende te maken?
- Hoe zag de situatie eruit?
- Wie was er aanwezig?
- Wat deed ik/deden anderen?

- Wat voelde ik bij het maken van de beslissing?
- Wat dacht ik bij het maken van de beslissing?

- Welk effect heeft de beslissing gehad?
- Heeft het opgeleverd wat ik wilde bereiken?
- Welk gedrag stelde ik na de beslissing?

2

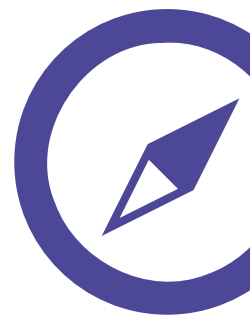
Bekijk het volledige keuzeproces en beantwoord de volgende vragen:

- Wat vind ik (niet) waardevol aan mijn keuze?

Autonomie:

- In welke mate ben ik nog steeds tevreden met mijn keuze?
- In welke mate past de nieuwe situatie bij wie ik ben als persoon of wil zijn?

Intern kompas



(E)valueren

2

Bekijk het volledige keuzeproces en beantwoord de volgende vragen:

Verbondenheid:

- In welke mate en op welke manier voel ik me verbonden met (belangrijke) anderen?
- In welke mate en op welke manier voel ik me verbonden met de organisatie, het instituut (hogeschool/universiteit/...)...?

Competentie:

- Hoe zelfzeker voel ik me bij deze keuze?
- Welke kwaliteiten kan ik inzetten binnen de keuze die ik maakte?

3

Noteer op een schaal van 1 tot 10 hoe tevreden je bent met je keuze en denk na over wat je anders zou willen zien in je keuze om één punt hoger te geven op de tevredenheidsschaal.