JOUW TALENT
IN DE WINKEL.NL

Toolbox

JOUW PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

VOOR DE BESTE GEBRUIKERS-ERVARING OPEN JE DEZE PDF NIET IN SAFARI

BLOG:
JE CARRIÈRE NAAR EEN HOGER PLAN

TIPS:
JE KERNKWALITEITEN EN VALKUILEN

OEFENING:
JOUW LEVEN ALS EEN FILM

BLOG:
JE CARRIÈRE NAAR EEN HOGER PLAN

Misschien komt het je bekend voor: na jarenlang in dezelfde winkel te hebben gewerkt doe je alles op de automatische piloot. Je zoekt een nieuwe uitdaging, maar waar? Door met je persoonlijke ontwikkeling aan de slag te gaan, leer je in no-time je talenten en valkuilen kennen. Komt goed uit, want vervolgens kun je precies díe skills trainen die je werkgeluk een boost geven. Of je nu voor een functie bij hetzelfde bedrijf gaat, of voor een totaal andere baan in de retail: voor je 't weet, maak je een carrièremove.
Benieuwd hoe je begint? Lees deze tips.

BLOG:
JE CARRIÈRE NAAR
EEN HOGER PLAN

1. LEER JEZELF KENNEN

Om je professionele zelf opnieuw uit te vinden, is het belangrijk om te weten waar je blij van wordt in je huidige werk. Misschien het leuke een-op-eencontact met klanten die speciaal voor persoonlijk advies komen. Of juist een bomvolle winkel, waar je time-management perfect tot z'n recht komt. Maar ongetwijfeld kun je ook dingen opnoemen waar je minder graag je bed voor uitkomt. Die lange rij voor de kassa bijvoorbeeld, of een overlopend allround-takenpakket dat op je zenuwen werkt. Maar ook goed mogelijk: je werkt al zo lang op dezelfde plek dat je simpelweg toe bent aan iets nieuws. Zodra je weet welke aspecten je 't leukst vindt, kun je met de rest aan de slag.

OEFENING

Bekijk jezelf eens zoals een toeschouwer naar een film kijkt.

Geïnteresseerd in een gratis coachingstraject?
Ontmoet hier onze coaches >

2. TRAIN JE TALENTEN

Wat je doel ook is, je hebt vast al een hoop skills in huis. Toch kunnen die talenten van je vaak nog wel wat finetuning gebruiken. Denk aan je verkooptechnieken, je communicatieve vaardigheden of je leiderschapskwaliteiten: alles wat je voor je droombaan nodig hebt, valt te trainen. Misschien zie je jezelf 't liefst in een managersfunctie of wil je je eigen winkel beginnen. Droom groot, want in deze snel ontwikkelende branche heb je een hoop doorgroeimogelijkheden. Maar ook als je nog niet weet wat je kernkwaliteiten zijn, is een persoonlijk ontwikkeltraject de ideale weg om daarachter te komen.

3. DOE JE ZEGJE

Sociale vaardigheden zijn áltijd de moeite waard om in te investeren. Zeker als de winkel druk is, er een rij achter de kassa staat, je handen tekortkomt en ook nog eens een lastige klant voor je neus hebt. Grote kans dat je niet altijd je woordje klaar hebt. Niet alleen zijn goede sociale skills essentieel om een conflict op de werkvloer op te lossen, maar ook om nieuwe collega's in te werken. Maar bedenk ook eens hoe je voor jezelf opkomt als je 't niet eens bent met je werkomstandigheden. En ook niet onbelangrijk: hoe je bij je werkgever aangeeft dat je toe bent aan een nieuwe uitdaging.

Over lastige klanten gesproken, wist je dat je allerlei trucjes kunt leren om goed met klachten om te gaan? Hoewel je misschien 't liefst de discussie aangaat, is er vooral één ding wat je op zo'n moment het best kunt doen: luisteren. Toon oprechte interesse, benoem het probleem en biedt namens de winkel je excuses aan. Niet omdat de klacht per se terecht is, maar omdat het professioneel is om het ongemak of de teleurstelling van je klant te erkennen. Zo komen jullie tot een passende middenweg.

4. BLIJF FIT

Wie met persoonlijke ontwikkeling aan de slag gaat, ontdekt al snel dat fysieke én mentale gezondheid hoofdingrediënten zijn voor werkgeluk. Zeker in dit type werk is het helemaal niet gek als je weleens last van werkdruk hebt. Wel maakt dat je shift onrustig en ook nog eens minder productief. Toch kun je met de juiste coaching gemakkelijk leren ontspannen – zowel tijdens als na werkuren. Zo is regelmatig bewegen echt een must. En dan niet alleen snelwandelen door de winkel, vooral een blokje om in de buitenlucht doet vaak wonderen voor je stresslevel. Schiet een gezonde lunch er steeds bij in? Ook in krappe pauzes kun je jezelf verantwoorde eetpatronen aanleren.

5. TOEKOMST TEGEMOET

Voor al deze stappen geldt: kom uit je comfortzone. Door even stil te staan bij je dagelijkse werkroutine kun je kun je je valkuilen en talenten leren (her)kennen. Wil je écht op lange termijn in jezelf investeren? Zet alvast de eerste stap door eens in gesprek te gaan met een van onze coaches. Leuk en leerzaam om te doen en het kost je niets! Je zult zien dat je werkdipje in no-time verholpen is.

EEN SUCCESVOLLE TOEKOMST VOL WERKGELUK? MAAK KENNIS MET ONZE COACHES EN MELD JE AAN VOOR EEN GRATIS TRAJECT!

TIPS:
JE KERNKWALITEITEN EN VALKUILEN

Mensen die afspraken niet nakomen, collega's die langzaam zijn, of juist die leidinggevende die continu aan het woord is, waardoor jij zelf niets meer durft te zeggen? Hoe je hiermee om gaat zegt veel over wie jij bent en waar je nog in kunt groeien!

Het ontdekken van je kernkwaliteiten en valkuilen is key

Iedere kwaliteit heeft ook een schaduwzijde

Waar ligt je uitdaging?

Je allergie kan je helpen!

Maak kwaliteiten zichtbaar en kijk waar jij en je collega's van elkaar kunnen leren

TIPS:
JE KERNKWALITEITEN EN VALKUILEN

1. HET ONTDEKKEN VAN JE KERNKWALITEITEN EN JE VALKUILEN IS KEY

Kernkwaliteiten zijn de belangrijkste eigenschappen die een persoon kenmerken. Dit zijn eigenschappen die mensen in jou waarderen en die jij waarschijnlijk de normaalste zaak van de wereld vindt. Denk bijvoorbeeld aan enthousiasme, doorzettingsvermogen of creativiteit.

Valkuilen zijn echter ook een onderdeel van ons leven en kunnen ons tegenhouden om onze kernkwaliteiten te gebruiken. Dit kan bijvoorbeeld het gebrek aan zelfvertrouwen zijn, of het maken van impulsieve beslissingen zonder na te denken over de gevolgen. Deze valkuilen ontstaan vaak door onze eigen gedachten over onszelf en onze capaciteiten. Ze kunnen leiden tot gedrag dat ons tegenhoudt om onze doelen te bereiken.

Wil je een persoonlijk ontwikkelplan (POP) maken?
Lees hier hoe wij jou daarmee kunnen helpen. >

TIPS:
JE KERNKWALITEITEN EN VALKUILEN

2. IEDERE KWALITEIT HEEFT OOK EEN SCHADUWZIJDE

Hoe sterker je bent in een kernkwaliteit hoe groter de valkuil is. Een valkuil is de keerzijde van je kwaliteit. We nemen als voorbeeld enthousiasme. Iemand die heel enthousiast is, is in veel gevallen aanwezig, op de voorgrond en pro-actief. Het nadeel kan zijn dat je hierdoor teveel hooi op je vork neemt, snel handelt en onvoldoende kritisch bent. Vaak ervaar je ongemakken van deze valkuilen en zijn ze onwijs lastig om structureel aan te pakken.

TIPS:
JE KERNKWALITEITEN
EN VALKUILEN

3. WAAR LIGT JE UITDAGING?

Als je weet waar je kwaliteiten en valkuilen liggen dan komt er inzicht in je uitdagingen. Op welke gebieden mag je groeien, zodat je minder last gaat ervaren van je valkuilen?

Kijkend naar het voorbeeld met enthousiasme als kernkwaliteit kan dit bijvoorbeeld 'geduldiger worden' of 'vaker nee zeggen' zijn. Eenmaal bewust van de valkuil dan vraagt het doorzettingsvermogen om dit echt te veranderen.

TIPS:
JE KERNKWALITEITEN
EN VALKUILEN

4. JE ALLERGIE KAN JE HELPEN!

Ga maar eens na welke mensen irritatie bij je oproepen. Wat doen deze mensen? Waar zijn ze goed in? Waardoor voel jij ergernis bij deze mensen?
Grote kans dat zij goed zijn in datgene waar jouw uitdaging ligt! We pakken door op het voorbeeld. Als enthousiast persoon heb je waarschijnlijk moeite met mensen die passief of afwachtend zijn of een kritische blik werpen op een creatief idee. Laten dit juist de personen zijn die je kunnen helpen om aan de slag te gaan met je uitdagingen. Het mooie is, dat dit natuurlijk ook andersom zo werkt als diegene aan de slag wil gaan met zijn of haar valkuil.

TIPS:
JE KERNKWALITEITEN EN VALKUILEN

5. MAAK KWALITEITEN ZICHTBAAR EN KIJK WAAR JULLIE VAN ELKAAR KUNNEN LEREN

Het is menseigen om voorkeur te geven aan collega's of leidinggevenden die veel op jou lijken, echter is de vraag of dat ook beter is voor het resultaat van je team. Het kleurenpallet van je team bepaalt of je al de benodigde kwaliteiten en vaardigheden in huis hebt om het uiteindelijke doel te behalen. Kijk naar je collega's, zie hun kwaliteiten, ga deze waarderen en groei hierdoor als mens, medewerker en teamlid.

Loopbaancoach Ricky Peters

In het leven denderen we maar door. We trekken vaak pas aan de bel als er iets 'mis' is. Terwijl je ook tussendoor al een keer uit de trein kan stappen: zit ik nog op het juiste spoor, doe ik wat ik leuk vind? Dan kun je tijdig bijsturen. Een loopbaancoach kan daarbij helpen.

OEFENING:
JOUW LEVEN ALS EEN FILM

1

Stel jezelf voor in de bioscoop. Je kijkt naar een film waar jij zelf de hoofdrol in speelt. Jij ziet je eigen levensverhaal voorbij trekken, vanuit je eigen luie bioscoopstoel. Je hoeft niets te doen, je hoeft alleen maar te kijken naar wat je ziet. Waar gaat de film over?

Schrijf je antwoorden in een schriftje, zodat je ze later nog eens terug kunt kijken ☺

2

Wat voor soort film is het?

Een romantische komedie, een drama, een keiharde actiefilm, science-fiction, of iets anders?

OEFENING:
JOUW LEVEN ALS EEN FILM

3

Als je zo naar die film over jezelf kijkt, wat voel je dan in relatie tot de hoofdrolspeler?

Voel je compassie, of juist boosheid? Begrijp je waarom de hoofdrolspeler doet wat hij doet, of vind je het juist heel raar?

4

Hoe zou je graag willen dat de film eindigt?

Bedenk dat het een film is! Dus alles is mogelijk.

5

Als jouw ideale einde van de film waarheid wordt...

Hoe zou de hoofdpersoon zich dan (anders) gaan gedragen? Welke daden zijn nodig om de film tot jouw ideale einde te brengen?

Geïnteresseerd in een gratis coachingstraject? Schrijf je hier in >

Deze toolkit Jouw persoonlijke ontwikkeling is een digitale uitgave van Jouw Talent in de Winkel en is mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Sociale zaken en werkgelegenheid.

December 2022