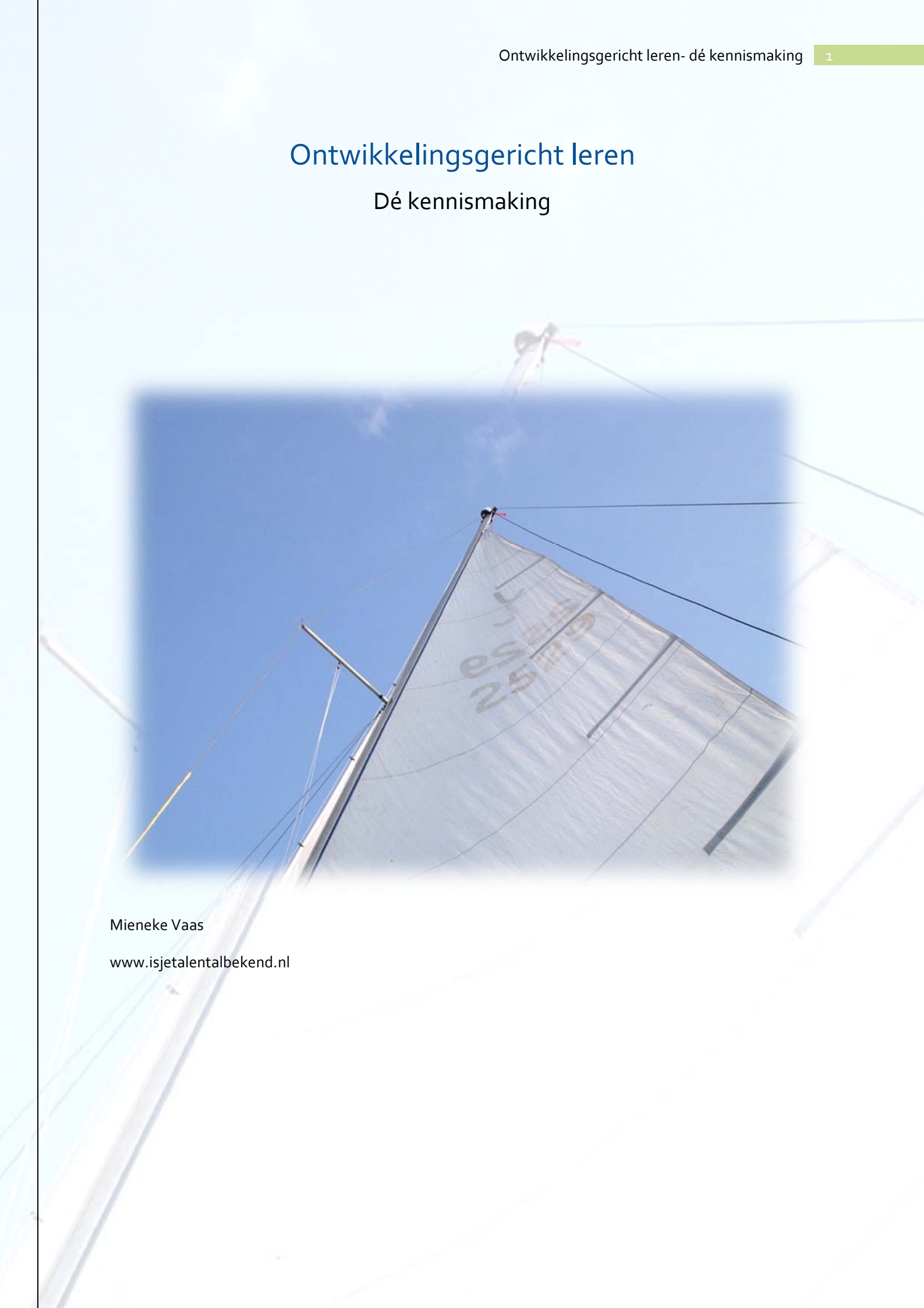


# Ontwikkelingsgericht leren

## Dé kennismaking

Mieneke Vaas

[www.isjetalentbekend.nl](http://www.isjetalentbekend.nl)



# Inhoudsopgave

## Inleiding

1. Ontwikkelingsgericht leren; gaat dat vanzelf?
2. Zijn er geen richtlijnen of stappenplannen binnen ontwikkelingsgericht leren?
3. Wat levert het me op als ik een ontwikkelingsgerichte training ga volgen?
4. Maar hoe gaat zo'n ontwikkelingsgerichte training?

## Nawoord

## Inleiding

De eerste jaren van je leven leer je zeer essentiële vaardigheden, maar niet op school of tijdens een intensieve training. De voortdurende ontwikkeling die plaatsvindt binnen je lichaam maar ook de ontwikkeling in je omgeving maakt dat je uitzonderlijke dingen leert in een duizelingwekkend tempo.

Je leert omdat je er klaar voor bent. Met vallen en opstaan lukt het vrijwel ieder kind om van een vrij hulpeloze baby uit te groeien toe een kind dat kan praten, luisteren, zingen, lopen, dansen en fietsen.

Ook als volwassene zijn er vaardigheden die je het beste ontwikkelingsgericht kunt leren. Of zijn er misschien wel vaardigheden die alleen maar ontwikkelingsgericht kunt leren. Als je er klaar voor bent.

Denk maar eens aan 'welke baan pas het beste bij mij?', 'hoe combineer ik werk en privé?' of 'wat kan ik doen om het beste uit anderen (en mezelf) te halen?'

Maak in deze korte training kennis met het ontwikkelingsgericht leren.

Wat zou jij willen leren om te kunnen aansluiten bij alle ontwikkelingen die in en om je heen plaatsvinden?



# 1. Ontwikkelingsgericht leren; gaat dat vanzelf?

In zekere zin gaat ontwikkelingsgericht leren vanzelf. Maar voor het 'vanzelf' gaat is er voorwerk nodig. Hoeveel voorwerk en welk soort voorwerk; dat verschilt per persoon. De onbevangingheid die we hadden toen we nog klein waren, en niet twijfelden aan het feit dat we konden leren lopen, praten en fietsen, hebben we achter ons gelaten. We zijn er achter gekomen dat onze plannen niet altijd lukken. Soms omdat we niet genoeg ons best hebben gedaan maar vaak genoeg ook omdat we pech hebben of gewoon niet alles kunnen. We zijn door schade en schande 'wijs' geworden.

Deze wijsheid zit ons in de weg als we ontwikkelingsgericht willen leren.

Het is dat stemmetje op je schouder die in je oor fluistert dat je het toch niet kan. Of de bestraffende toon van je collega die je er op wijst dat je 'weer' iets verkeerd hebt gedaan. Je durft niet meer te vertrouwen op dat wat jij weet, denkt en voelt.

Juist door te doen wat jij denkt dat goed is op grond van wat jij weet en voelt leer je precies datgene wat jij nodig hebt. Met vallen en opstaan. Maar helemaal zoals het past bij wie jij bent.

Ontwikkelingsgerichte trainingen zijn er op gebaseerd om je bewust te maken van alles wat je al weet. Simpele feiten maar ook de meer ingewikkelde kennis die je gedurende je leven hebt opgedaan. Het is van belang dat je deze kennis zo goed mogelijk gebruikt!

Ontwikkelingsgerichte trainingen zijn er ook op gericht om je stil te laten staan bij wat je denkt. Waarom denk je bepaalde dingen, waarop zijn die gedachten gebaseerd? Helpt het wat je denkt of zitten je gedachten soms in de weg?

Tot slot roepen ontwikkelingsgerichte trainingen je op om na te gaan wat je voelt. Wat je voelt kan soms heel tegenstrijdig zijn met dat wat je weet of wat je denkt. Wat moet je er dan mee, met dat gevoel...

Kortom ontwikkelingsgericht leren kan lastig zijn omdat je heel veel voor jezelf moet gaan uitzoeken. Er is geen stappenplan die je netjes kunt volgen zodat je weet wat je moet doen en hoeveel tijd het je gaat kosten. Maar ja, uiteindelijk gaat het vanzelf. Op het moment dat je de ideale combinatie hebt gevonden van dat wat je weet, denkt en voelt; precies op dat moment leer je de meest belangrijke dingen in je leven.

## 2. Zijn er geen stappenplannen binnen ontwikkelingsgericht leren?

Nee, er zijn, in principe, geen stappenplannen als je ontwikkelingsgericht wilt leren.

Ontwikkelingsgericht leren wil zeggen dat je 'in ontwikkeling blijft'. Dat gaat wel in stappen, maar het zijn jouw stappen. Niemand kan jou zeggen wat voor jou het beste is; het is aan jou om te bepalen wat jij moet doen en laten om een bepaalde ontwikkeling te kunnen doormaken. Sterker nog; alleen jij kan bedenken welke ontwikkeling jij nodig hebt en welke stappen jij het beste kunt nemen.

Wil dat zeggen dat je er helemaal alleen voor staat?

Ook nu is het antwoord 'nee'. Je kunt wel wat hulp gebruiken. Mensen die je aanmoedigen om te doen wat jij denkt dat goed is (Lees even goed... wat jij denkt dat goed is). Mensen die je om hun mening kan vragen (wat niet betekent dat je die mening vervolgens eigen hoeft te maken). En het kan zijn dat je leert van de ervaringen van anderen. Niet dat je precies hetzelfde moet doen dan anderen, maar het kan heel nuttig zijn om te horen hoe anderen zich ontwikkelen.

Ik heb speciaal voor jou ontwikkelingsgerichte online trainingen gemaakt waarmee ik, als het ware, een stukje met je meega. Ik neem je mee in het ontwikkelingsproces en beschrijf wat er voorafgaat aan ontwikkeling en waar je onderweg rekening mee kunt houden. Met gerichte vragen kan je je bewust worden van dat wat je eigenlijk al lang weet, van gedachten die je soms hevig in de weg zitten of van je gevoel dat feilloos aangeeft wat jouw volgende stap zal zijn.

Juist omdat je van te voren niet precies weet wat je te doen staat, is ontwikkelingsgericht leren een heel persoonlijk proces, waarbij je al gaandeweg steeds meer leert over jouw eigen kwaliteiten. En ja, je leert ook je valkuilen en de vaardigheden waar je niet zo handig in bent. Ook dat is heel nuttig; het is goed te weten dat je sommige dingen beter aan anderen kunt overlaten!

### 3. Wat levert het me op als ik een ontwikkelingsgerichte training ga volgen?

Wat zou je willen dat het je oplevert?

Waar loop je op dit moment tegenaan en wat maakt dat je niet helemaal 'uit de verf' komt?

Het volgen van een ontwikkelingsgerichte training maakt je bewust. Bewust van allerlei zaken die er gewoon zijn, maar die wat op de achtergrond zijn geraakt. Het kan ook zijn dat je door omstandigheden, op een andere manier gebruik wilt maken van wat je weet, denkt en voelt.

Vervolgens biedt een ontwikkelingsgerichte training houvast als je aan de slag wilt met wat jij wilt veranderen of verbeteren. Door middel van vragen en voorbeelden krijg je inzicht in wat je bereikt hebt en wat je nog meer zou kunnen doen of laten.

Een ontwikkelingsgerichte training is afgerond als je tevreden bent met wat het je heeft opgeleverd. Wat overigens niet willen zeggen dat je ontwikkeling stopt. Juist niet! Het kan zijn dat je, na verloop van tijd, opnieuw begint aan een ontwikkelingsgerichte training, grote kans zelfs dat je dezelfde training opnieuw gaat volgen, maar dan met een ander doel voor ogen. Niet met het idee om steeds beter of slimmer te worden, maar simpelweg omdat je in het leven steeds voor nieuwe uitdagingen komt te staan. Deze uitdagingen dwingen je om in ontwikkeling te blijven, want elke uitdaging vraagt weer iets anders van jouw capaciteiten.



## 4. Maar hoe gaat zo'n ontwikkelingsgerichte training?

Bij een ontwikkelingsgerichte training kun je kiezen uit verschillende thema's. Stel je wilt nagaan of je jezelf verder kunt ontwikkelen in bijvoorbeeld 'je grenzen aangeven'. Dan kun je wat betreft het aanbod op [www.isjetalembekend.nl](http://www.isjetalembekend.nl) kiezen uit de trainingen; 'gezien en gehoord worden', 'kapitein op eigen schip' en 'Als 'zorgen voor' niet meer gaat'. Een training bestaat uit een werkboek waarin steeds na een inleiding een aantal vragen volgen. Door deze vragen te beantwoorden krijg je steeds meer inzicht in datgene wat je al weet, wat je allemaal denkt over jouw grenzen en hoe anderen daar soms mee omgaan en wat je voelt als het over jouw grenzen gaat.

Een trainingsopzet in het kort;

Er zijn in mijn leven jaren geweest dat ik nooit nadacht over mijn eigen grenzen. Ik weet niet of ik in die tijd gewoon heel goed was in het aangeven wat ik wel en wat ik niet wilde of dat ik misschien omringt werd door mensen die geen enkele behoefte hadden om mij dingen te laten doen die ik liever niet deed. Het kan ook nog zo zijn dat ik me er toen nog niet zo bij stil stond dat ik grenzen had en dat ik het recht of de plicht had om deze grenzen ook nog eens te bewaken.

Heb jij, voor zover jij je kan herinneren, ook periodes gehad waarin je niet stil hoefde te staan bij je grenzen?

Heeft of had dit te maken met mensen uit je nabije omgeving?

Heeft of had dit te maken met de positie die je inneemt?

Wat is volgens jou de oorzaak dat je nu wel nadenkt over jouw grenzen?

Kan je een grens aangeven die je voor jezelf stelt?

Voor mij geldt dat ik pas ben gaan nadenken over mijn grenzen toen ik me realiseerde dat ik dingen aan het doen was die ik eigenlijk helemaal niet wilde doen. Blijkbaar had ik wel degelijk grenzen, maar dat werd pas duidelijk toen ze niet gerespecteerd werden.

Is het nodig om aan anderen duidelijk te maken dat je bepaalde grenzen hanteert?

Hoe bewaak je jouw grenzen?

Is jouw grens in sommige gevallen eerder bereikt dan in andere gevallen?



## Nawoord

Ik hoop dat deze kennismaking met ontwikkelingsgericht leren je goed is bevallen. Het is misschien wel even wennen als je tot nu toe trainingen en opleidingen hebt gevolgd waarbij van te voren, tot in detail, duidelijk was wat je ging leren en op welke manier. Er zijn nu eenmaal vaardigheden die je het beste op één bepaalde manier kunt aanleren en uitvoeren. Als het gaat om meer persoonlijke leerdoelen of ontwikkelingen die met name veel vragen van jou als individu; dan zijn juist ontwikkelingsgerichte trainingen nuttig. Je krijgt de gelegenheid- je wordt zelfs gestimuleerd- om je eigen weg te zoeken en te vinden. Geen trucjes of succesformules waar anderen resultaten mee bereiken, maar een manier die voor jou -op dit moment- werkt.

Er zijn een aantal trainingen waar je direct mee aan de slag kunt.

Nieuwe trainingen zijn in de maak.

Mocht je iets willen vragen over ontwikkelingsgericht leren of eens willen doorpraten over de aangeboden lesstof; stuur dan een berichtje naar [mieneke@isjetalentbekend.nl](mailto:mieneke@isjetalentbekend.nl)

