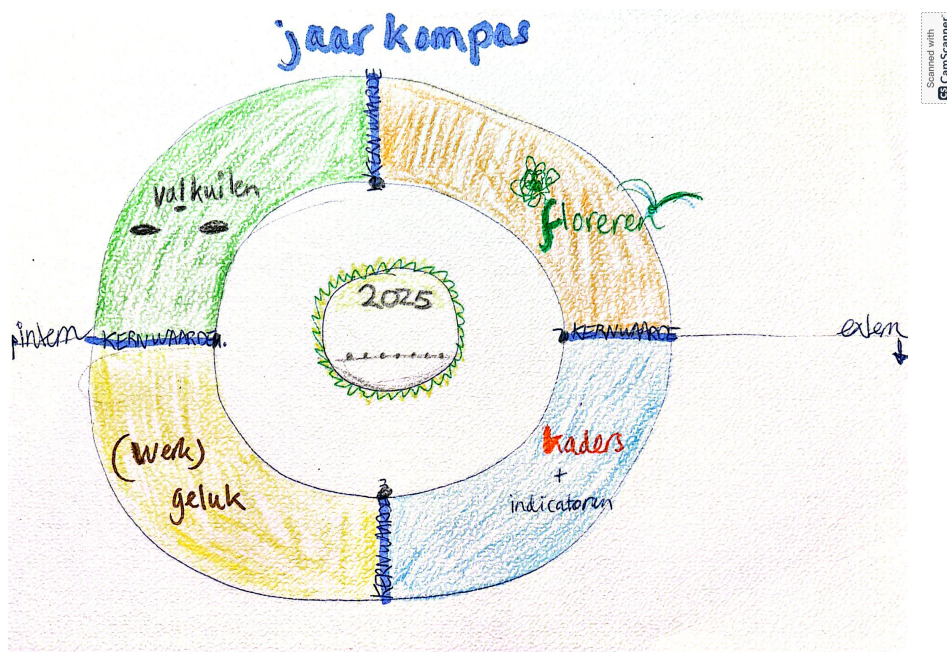




Jaarkompas

Dit jaarkompas geeft je houvast om niet alleen te sturen op doelen, maar ook op waarden. Het risico met het formuleren van doelen is een hyperfocus en bijbehorend najagen van doelen, waarbij we onze omgeving of onze eigen gezondheid of welzijn uit het oog verliezen. Een hyperfocus op doelen vergroot innerlijke *strijd*, een focus op waarden geeft innerlijke *rust*.

Zou het niet verfrissend en waardevol zijn om *anders* te sturen? Sturen op waarden geeft houvast, maar geen keurslijf. Waarden zijn gericht op de lange termijn en bovendien verbonden met onze innerlijke waarden en drijfveren. Met behulp van deze tool verbeeld je je waarden. Tegelijkertijd reflecteer je op vier gebieden die je helpen om op koers te blijven. Het ziet er zo uit (zie afbeelding). Op de volgende pagina vind je vragen om de vier gebieden te onderzoeken.



Instructie:

Maak een eigen jaarkompas, zoek een reflectiemaatje, of gebruik het jaarkompas voor in je supervisie of begeleiding.

1. Beschrijving van de vier gebieden:

(Werk)geluk

In dit gebied beschrijf je wat jou gelukkig maakt en/ of voldoening geeft. Het gaat hierbij zowel om privégebied als werkgebied.

- Wat zijn voor mij geluksmomenten?
- Wat geeft mij voldoening?
- Waar word ik blij van?
- Wat wil ik betekenen voor anderen?
- Waar kan ik echt van genieten?

Noteer kernwoorden of symbolen in je jaarkompas.

Wees scherp op de verdeling tussen interne factoren en externe factoren. Dus: wat kan je zelf doen, waar heb je invloed op? En wat heb je nodig van je omgeving? Een begeleider helpt om dit scherper te krijgen.

Valkuilen:

In dit gebied beschrijf je gebruikelijke valkuilen van jezelf. Voorbeelden zijn: uitstelgedrag, anderen *pleasen*, te weinig discipline etc.

Bijbehorende vragen:

- Welke valkuilen van jezelf kom je vaker tegen?
- Hoe ben je eerder succesvol omgegaan met een valkuil?
- Wie of wat kan je helpen om niet in je valkuil te trappen?
- Hoe kan je je valkuil (eerder) herkennen voor jezelf?
- Hoe kan je jezelf bijsturen?

Noteer kernwoorden of symbolen in je jaarkompas.

Floreren:

In dit gebied beschrijf je waar en hoe je eerder hebt gefloreerd. Floreren gaat over jouw (kleine) successen, daar waar je straalt of tot je recht komt.

Bijbehorende vragen:

- Welke successen heb je eerder behaald?
- Wat vind je het leukst om te doen?
- Waar ben je trots op?
- Wanneer ervaar je voldoening in je werk?
- Welke (werk)omgeving heb je nodig om te kunnen floreren?
- Welke factoren dragen bij aan jouw groei en ontwikkeling?

Noteer kernwoorden of symbolen in je jaarkompas.

Kaders/ indicatoren:

In dit gebied beschrijf je de kaders waarbinnen je wilt of moet “opereren”. Bijvoorbeeld welke tijd of middelen je beschikbaar hebt. Of welke professionele ruimte je hebt om zelf beslissingen te nemen. Indicatoren gaan over hoe je weet of je in je kaders blijft.

Bijbehorende vragen:

- Welke kaders zijn voor mij van belang?
- Welke (on)mogelijkheden heb ik komend jaar mee te maken?
- Wat is de reikwijdte van mijn taak/rol?
- Hoe zal ik weten dat ik “uit koers” ben (ben afgedreven)?
- Welke acties zijn er nodig? Welke waarden horen hierbij?
- Welke kernwaarden zijn eventueel strijdig met elkaar?

Noteer kernwoorden of symbolen in je jaarkompas.

2. Formuleer vanuit bovenstaande vier kernwaarden. Wat zijn de belangrijkste waarden voor jou (komend jaar)? Schrijf de **vier kernwaarden** op in de blauwe strepen in alle “windrichtingen”. Deze kernwaarden zijn niet in steen gebeiteld, je kunt gaandeweg de kernwaarden bijstellen of herformuleren.
3. Gebruik het jaarkompas bij tussentijdse reflectiemomenten om te kijken welke waarden er (on)voldoende vertegenwoordigd zijn. Wat is er nodig om bij te sturen?
4. Formuleer tot slot het belangrijkste woord voor jou voor het komend jaar in het midden van je jaarkompas. Hang je jaarkompas op je koelkast, op kantoor of ergens waar je er nog eens vaker tegenaan kijkt.

Veel (zeil)plezier!

