

# OEFENING

## WAT IS JOUW TALENT?

Talent is iets wat je van nature makkelijk afgaat. Zo makkelijk dat je het vaak zelf niet eens beseft dat je het goed kan. Je talenten in je werk kwijt kunnen is heel belangrijk om je fijn te voelen.

*Neem Agnes, een 60 jarige voormalig receptioniste bij een groenteteler. Ze werd ontzettend blij van het contact met mensen: ze is erg goed in contact leggen en mensen op hun gemak stellen. Een echt "mensen-mens", zo werd ze genoemd. Dat ze dit in haar werk kwijt kon maakte haar ontzettend gelukkig. Totdat ze na een reorganisatie ander werk moest gaan op een plek alleen in een kantoor waar ze niemand meer ziet. Hier wordt ze zo ongelukkig van dat ze met lood in haar schoenen naar het werk gaat.*

In deze oefening ga je op zoek naar jouw talenten. Het is belangrijk om je talent te kennen. Je krijgt daardoor meer kans om het werk te doen wat je leuk vindt. Je kunt het duidelijk maken aan je leidinggevende zodat hij/zij je kan inzetten voor werkzaamheden waar je gewoon heel goed in bent. Het is dus heel interessant om dat talent onder woorden te kunnen brengen. Wat nou zo leuk is: je hebt dat talent al, vanaf je geboorte zou ik bijna zeggen. Nu nog even deze schatkist ontdekken!

### Ontdek je talent met 10 vragen

#### 1. Welke (kleine) dingen in het leven fascineren je?

Dit kan van alles zijn: een hobby, een plek in de natuur, de mensen om je heen, een boek dat je ooit gelezen hebt, muziek, enzovoort. Schrijf een week lang eens op wat je gewoon 'leuk' vindt om te doen en wat je fascineert. Je gaat echt nieuwe dingen over jezelf te weten komen. Noteer hierbij ook wat ze voor jou zo leuk maken. Wat levert het je op?

Maandag:

Dinsdag:

Woensdag:

Donderdag:

Vrijdag:

Zaterdag:

Zondag:

Wat is je conclusie? Wat vind je leuk? En waarom?



## 2. Waardoor kom je in flow en vergeet je de tijd?

In welke activiteit ga je zo op dat je vergeet te eten, drinken, wat dan ook. Hoe kun je deze activiteiten in je leven vergroten?

## 3. Wat gaat je gemakkelijk af? Vraag het aan anderen!

Vaak zijn dat dingen waarvan je zelf denkt dat ze vanzelfsprekend zijn. Soms zo vanzelfsprekend dat we ze zelf niet eens zien. Dat kenmerkt je talent. Omdat je ze zelf nog weleens over het hoofd ziet kan het goed zijn deze vragen eens aan verschillende mensen in je omgeving te stellen. Zij zien wellicht talenten bij jou waarvan je je niet eens bewust bent omdat ze jou heel gemakkelijk afgaan. Kies deze mensen zorgvuldig want hun input is belangrijk. Mensen die jou goed kennen en die eerlijk genoeg zijn om jou de spiegel voor te houden. In de bijlage vind je een overzicht met voorbeelden van talenten.

Vraag bijvoorbeeld:

- Waar ben ik goed in?
- Voor wat voor soort dingen/activiteiten kun je mij wakker maken
- Welke 3 woorden kenmerken mij het meest en waarom.
- Als ik dit werk niet zou doen, wat zou je dan erg goed bij me vinden passen? (en waarom)

## 4. Wat deed je als kind het liefst? Stel je hebt een telefoongesprek met jezelf als 10-jarige. Doe je dat nog steeds?

Bij mij zou hij vragen: 'Dans je nog Iris?', 'Klim je nog steeds graag in bomen?', 'Lees en fantaseer je wel genoeg?', 'Speel je nog toneel?'.  
Als kind .....ik graag.....



**5. Hoe zou jij herinnerd willen worden door anderen?**

Als je er niet meer bent. Wat wil je dat anderen over je zeggen en schrijven?

**6. Als geld geen rol zou spelen welk werk zou je dan doen?**

Welke elementen bevat dat werk? Is dit anderen kunnen helpen? Je creativiteit benutten? Een resultaat bereiken?

**7. Wat ervaar je als je grootste prestaties en welke rode lijn kun je daarin ontdekken?**

Waar ben je trots op en waarom? Wat heb je daarin van jezelf laten zien?

Deze stap is een cruciale stap in het identificeren van je talent. Nu je dit vandaag zo leest, wil ik je vragen om terug te gaan in de tijd. Dat mag recent zijn maar zeker ook wat langer geleden. Beschrijf, nu je zo terugkijkt, wat jij ervaren hebt als "succes" in je werk. Denk bijvoorbeeld aan:

- Projecten die je goed gedaan hebt en waarin je je passie hebt laten zien.
- Lessen/opleidingen die je lagen
- Eigenlijk alles waarvan je zegt: "dat kon ik echt heel goed"

**8. Welke verandering wil jij teweeg brengen?**

Wat zou jouw bijdrage aan het grotere geheel kunnen zijn? Bijvoorbeeld....



**9. Waar krijg je later spijt van als je er nu niet mee begint?**

Stel, je bent oud en denkt wat na over je leven tot dan toe. Je zit in een schommelstoel. Waar heb je spijt van als je er nu niet mee begint? Waar kan jij later blij en tevreden mee zijn?

**10. Tot slot, wat neem je mee vanuit deze oefeningen?**

## Lijst met talenten

### Doeners

- Handig met techniek
- Houdt van aanpakken
- Kan goed met machines werken
- Werkt graag met z'n handen
- Ziet werk liggen

### Aanpakkers

- Doorzetter, stopt niet zomaar
- Weet van aanpakken bij drukte
- Snel schakelen bij onverwachte dingen
- Kan lang en hard werken
- Gaat door, ook als het tegenzit

### Zieners

- Heeft oog voor detail
- Ziet snel als iets niet klopt of stuk is
- Heeft ruimtelijk inzicht
- Kan goed inschatten wat er nodig is

### Oplossers

- Denkt in oplossingen, niet in problemen
- Weet altijd wel "iets" te bedenken
- Kan improviseren
- Weet hoe iets moet, ook zonder boekje

### Mensenmensen

- Kan goed samenwerken
- Ziet wat een ander nodig heeft
- Helpt collega's uit zichzelf
- Zorgt voor een goede sfeer op de werkplek

### Planners

- Heeft overzicht
- Kan vooruitdenken
- Weet wat er wanneer moet gebeuren
- Kan goed werk indelen

*Deze oefening is samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en is bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.*



**Stigas**

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | [info@stigas.nl](mailto:info@stigas.nl) | [www.stigas.nl](http://www.stigas.nl)