



Waar is de focus?

Degene die mijn updates al langer lezen, zal het misschien opgevallen zijn: deze updates verschijnen zonder duidelijke regelmaat. De ene keer zit er een maand tussen, dan weer een half jaar, terwijl ik toch eigenlijk al een tijdje er naar streef om elke maand een update te versturen.

Hoe komt het, dat ik dat dan niet doe? Daar kan ik duidelijk over zijn: een gebrek aan focus. Ik was met te veel verschillende dingen tegelijk bezig dat ik maar niet toe kwam aan iets wat ik wel degelijk belangrijk vind.

Maar dat is nu verleden tijd, want de focus is terug in mijn werkzaamheden, ik heb drastisch gesnoeid en mijn werkzaamheden teruggebracht naar een aantal kernzaken. Nu ik dit weet, zou ik willen dat ik dit eerder had gedaan, het heeft me namelijk zoveel rust en ruimte opgeleverd. Ik heb gemerkt dat het écht helpt als je je tot één hoofddoel beperkt en van daaruit de dingen doet die hiermee in lijn zijn.

Om je focus te (her)vinden is het belangrijk om keuzes te maken. In mijn geval moest ik ondermeer kiezen welke werkzaamheden ik het liefst deed, me richten op middelbare scholieren, studenten en Young Professionals bleek onbegonnen werk. Ik koos voor het werken met Young Professionals omdat ik dat het allerleukst vindt.

En jij, hoezeer ben jij gefocust in de dingen die je doet?

Herken jij het gebrek aan focus in je werk? Merk je dat je zoveel op je bordje hebt liggen, dat je uiteindelijk alles half doet? Misschien wordt het tijd om eens kritisch naar je werkbelasting te kijken?

En heb je eigenlijk een duidelijke doel in je loopbaan?

Vroeger vond ik dit maar een lastige vraag, waar ik liever niet te lang bij stil stond. Tegenwoordig weet ik echter hoeveel het je kan brengen als je écht over deze vraag hebt nagedacht en weet waar jij over een jaar, twee jaar of vijf jaar wilt zijn. Het geeft namelijk een duidelijke richting aan de stappen die je zet en daarmee ook meer voldoening omdat je weet waarvoor je het doet.

Mocht jij net als ik af en toe de focus uit het oog dreigen te verliezen, dan kan deze oefening je helpen bij het hervinden van jouw doelen.

Een oefening in het stellen van doelen

Pak een vel papier en leg de lange kant horizontaal. Vouw het in drieën. Schrijf boven het eerste gedeelte: *wat ik in mijn leven hoop te doen*.

Schrijf boven het volgende gedeelte: *dingen die ik de komende drie tot vijf jaar hoop te doen*. Schrijf boven het laatste gedeelte: *dingen die ik de komende zes maanden wil of moet doen*.



Stel een kookwekker op twee minuten in of laat iemand de tijd opnemen. Begin met een van de drie kolommen. Schrijf alles op wat in die twee minuten in je hoofd opkomt.

Als de twee minuten voorbij zijn, stel je de klok nog eens op twee minuten in en vul je een van de andere kolommen in. De volgorde doet er niet toe. Vul alle drie de gedeelten in. Deze oefening kost je ongeveer zes minuten.

Wat vind je van de dingen die je op geschreven hebt? Vond je bepaalde delen moeilijker om in te vullen dan anderen gedeelten? Alleen al door over dingen die je wilt verwezenlijken, na te denken, kun je de komende paar dagen op andere ideeën worden gebracht. Zet ze op je lijst. Wanneer je lijst volgens jou compleet is, kies dan drie doelen die je de komende drie tot vijf jaar wilt verwezenlijken, en kies daarna drie doelen voor je hele leven.

Met Young People Coaching de zomer door

Ook in de zomermaanden kun je bij Young People Coaching terecht voor één op één coachingstrajecten, face tot face, maar ook telefonisch.

En nu de zon weer meer schijnt, zijn er ook weer Frisse Blik Sessies. Kies je voor een Frisse Blik sessie dan kies je voor 2 uur je gedachtes op orde brengen, een frisse wind door je hoofd laten waaien met als resultaat: meer helderheid rondom de zaken waar je mee worstelt. De Frisse blik Sessie kun je ook éénmalig aan iemand cadeau doen. De Frisse Blik Sessies kosten normaalgesproken 125 € incl. BTW, lezers van de YPC update ontvangen echter een **tijdelijke korting**. In de zomerperiode kost een Frisse Blik Sessie jou geen 125 €, maar **slechts 110 € incl. BTW!**

In september gaat ook de Young People Coaching Experience, het loopbaanprogramma voor Young Professionals waarbij je 5 stappen naar je ideale baan zet, weer van start. Mocht je geïnteresseerd zijn in deelname, wees er dan bijtijds bij, er is slechts beperkt plaats!

Ken je andere Young Professionals, waarvoor de diensten van Young People Coaching interessant zijn? Stuur deze update dan gerust door. Mensen die zich nu aanmelden voor de updates ontvangen als bonus het mini e-book 'Jouw droombaan binnen handbereik'. In dit mini e-book zet je 5 stappen naar de baan die écht bij je past. Mocht jij reeds een abonnement hebben op de nieuwsbrief maar toch het mini e-book willen ontvangen? Mail dan naar info@youngpeoplecoaching.nl. Dan ontvang je de link naar het mini e-book alsnog.

Hartelijke groeten,

Otteline Asselbergs