

Tool 3: Loopbaankeuze

3C MIJN MOTIEVEN: OPDRACHT



HET PLAN(T)MODEL

1. Krijg zicht op wat in je hoofd en je hart speelt.

Zodra je voor een keuze komt te staan, beginnen gedachten en gevoelens te bewegen. Afhankelijk van de aard van de keuze waarvoor je staat, speelt het beslissingsproces zich anders af.

Dagdagelijkse beslissingen maak je vaak zonder (veel) na te denken. Je routines en je vaardigheid om keuzes te maken helpen je daarbij.

Wat zal ik deze ochtend bij het ontbijt eten?

Sommige beslissingen hebben echter een grotere impact op je leven en op het leven van anderen.

*Ik ben nu 4 jaar persoonlijk assistent van mijn broer.
Tijd om van job te veranderen?*

Bij dergelijke impactvolle keuzes, komen mensen op een verschillende manieren tot een beslissing. Ben je iemand die sterk vertrouwt op je 'buikgevoel' en maak je vaak een intuïtieve keuze? Loop je dan het gevaar om een impulsieve beslissing te nemen? Of maak je net veel tijd vrij om de voor- en nadelen van alle mogelijke keuzes in kaart te brengen en af te wegen? Loop je het risico eeuwig in rondjes te blijven draaien? Verlies je energie door de aanhoudende twijfel?

Of worstel je met verschillende kanten in jezelf?

Het PLAN(t)model kan je helpen om helder te maken wat echt voor je speelt, ongeacht welk 'beslissersstypet' je bent.

2. Welke motieven drijven je de een of andere kant uit?

Het Plantmodel nodigt je uit voordelen van mogelijke keuzes op te schrijven. Vanuit jouw concrete of-of-gedachten maak je zichtbaar wat voor jouw belangrijk is.

Er zijn twee varianten mogelijk.

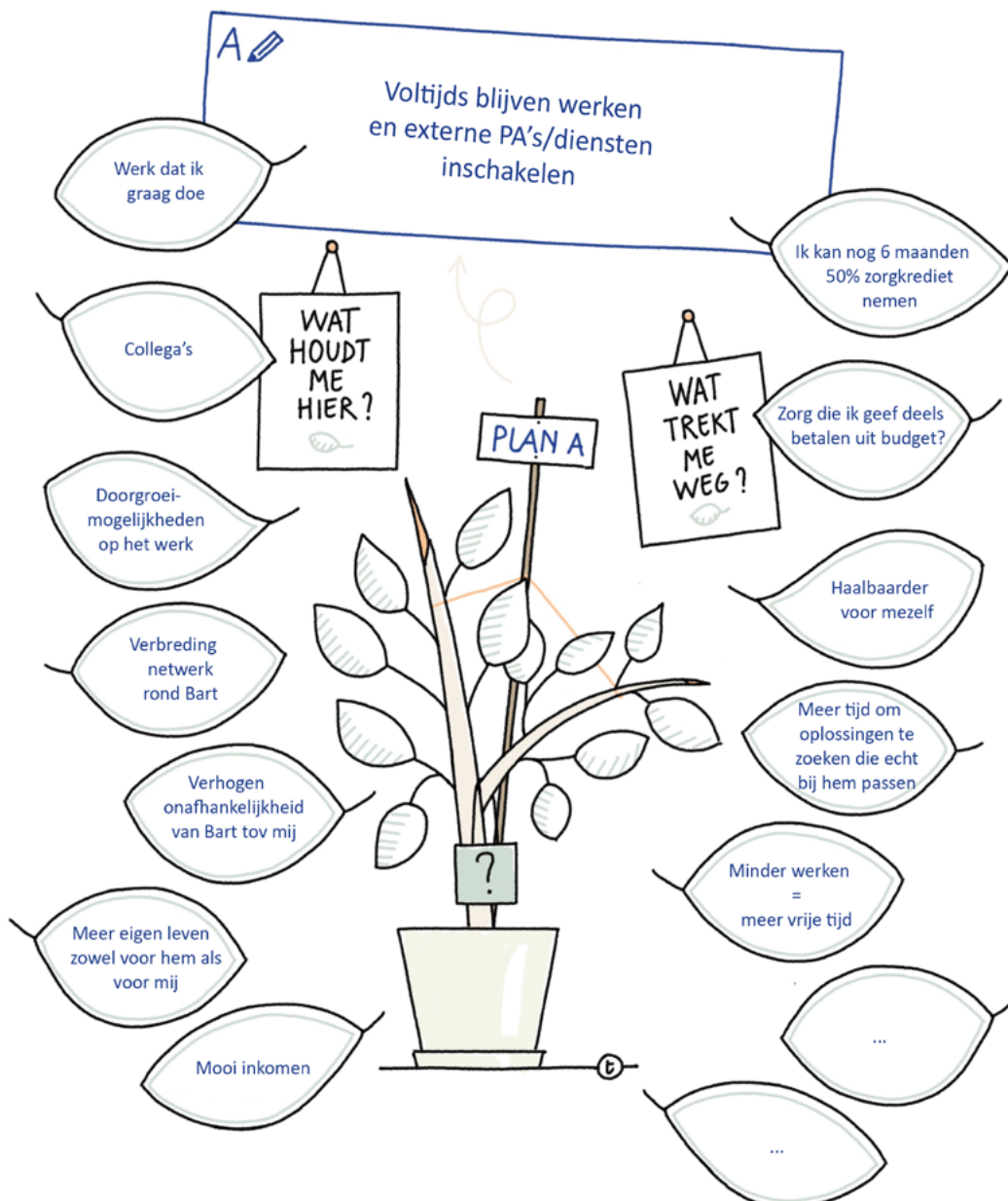


Variant 1: het bekijken van 1 optie

Stel, je bent vader van Bart. Je werkt voltijds en schakelt externe assistenten/diensten in om overdag voor Bart te zorgen: dat schrijf je in het kadertje bij A. De bestaande situatie (de voltijdse job in combinatie met externe hulp) wordt ook voorgesteld door de **dikke stengel** links. In de bloemblaadjes kan je neerschrijven wat maakt dat je deze situatie wilt behouden. Denk zowel aan de voordelen die voor jou spelen (bv. mijn job geeft mij voldoening) als aan de voordelen die voor anderen spelen (bv. het verhoogt de onafhankelijkheid van Bart).

Daarna kan je overwegen om de bestaande situatie te wijzigen. Zo kan je jouw voltijdse job stopzetten of (sterk) verminderen. Die aangepaste situatie wordt voorgesteld door de **dunne stengel** rechts. In de bloemblaadjes rechts kan je neerschrijven wat je wegtrekt van de bestaande situatie. Denk zowel aan de voordelen die voor jou spelen (bv. haalbaarder voor mezelf) als aan de voordelen voor anderen (bv. oplossingen zoeken die echt bij hem passen).

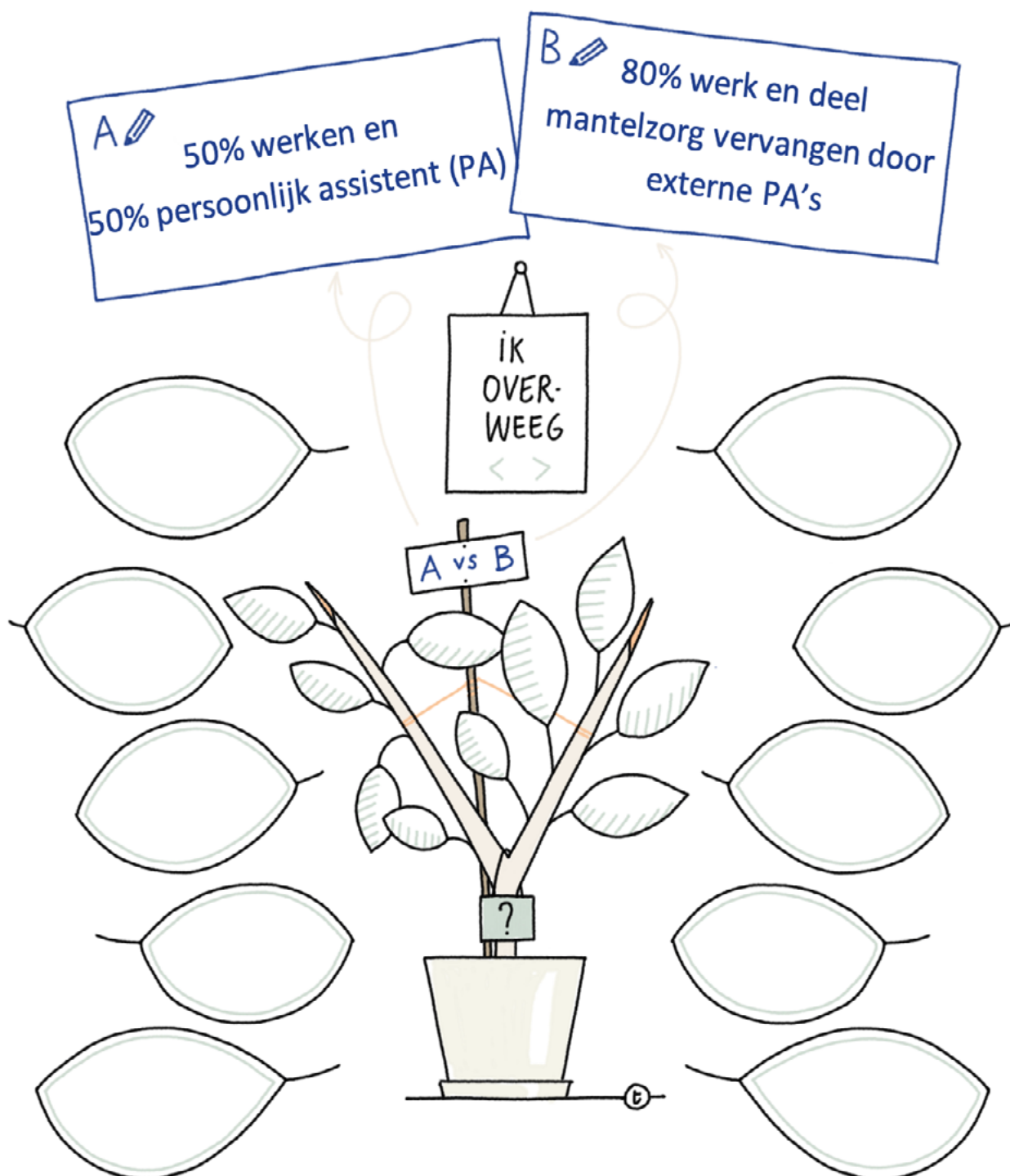
Er zit trekkkracht op beide kanten.

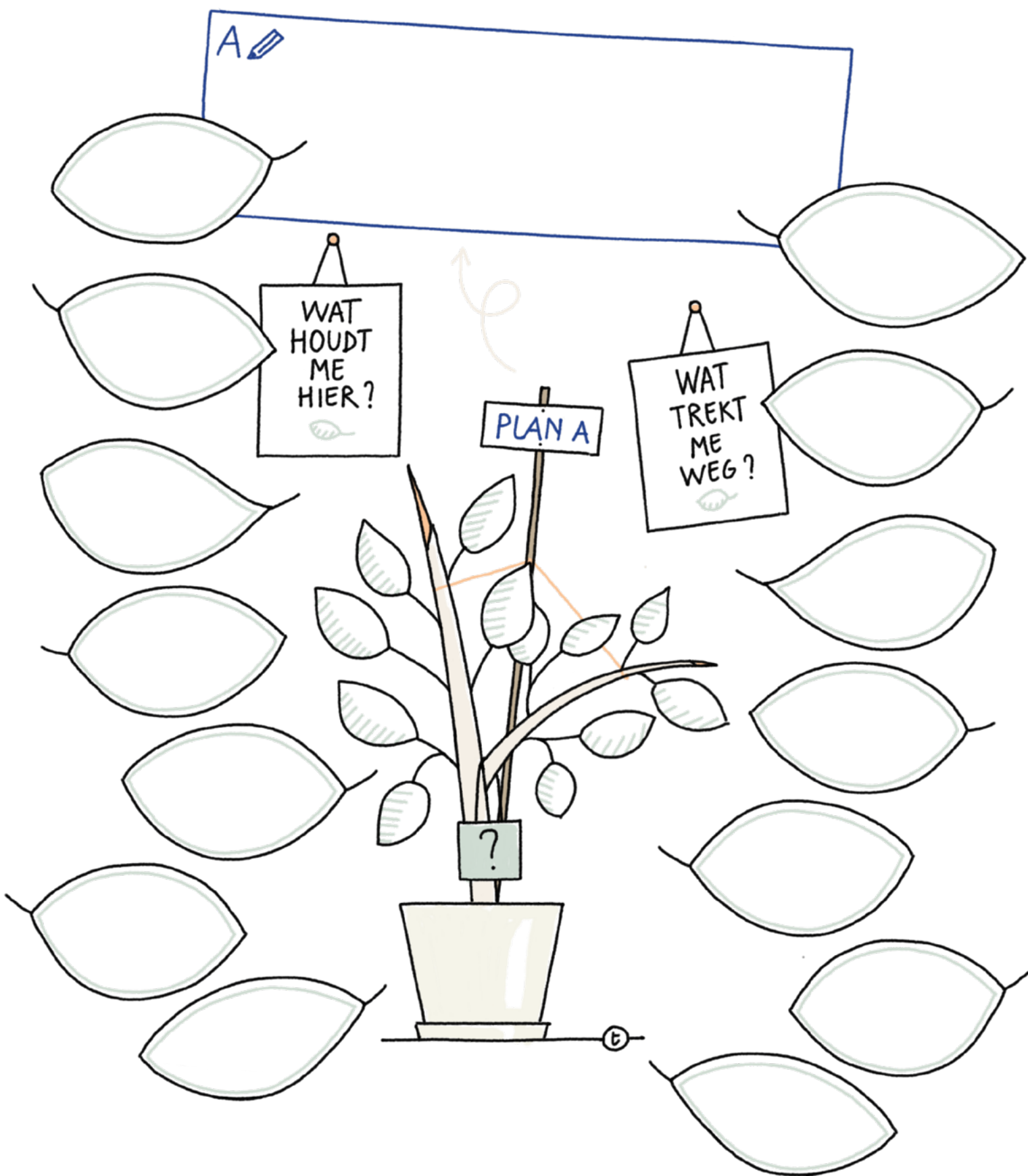


Variante 2: het overwegen van 2 opties

Het is ook mogelijk dat je twee concrete opties overweegt. De stengels van het PLAN(t) model stellen dan de verschillende opties voor. Omschrijf in de kadertjes welke mogelijkheden je overweegt. Vul daarna de bloemblaadjes in met de voor- en nadelen van elke optie.

We nodigen je uit om je eigen oefening te maken.
Je kan kiezen tussen een werkblad voor één of voor twee opties.





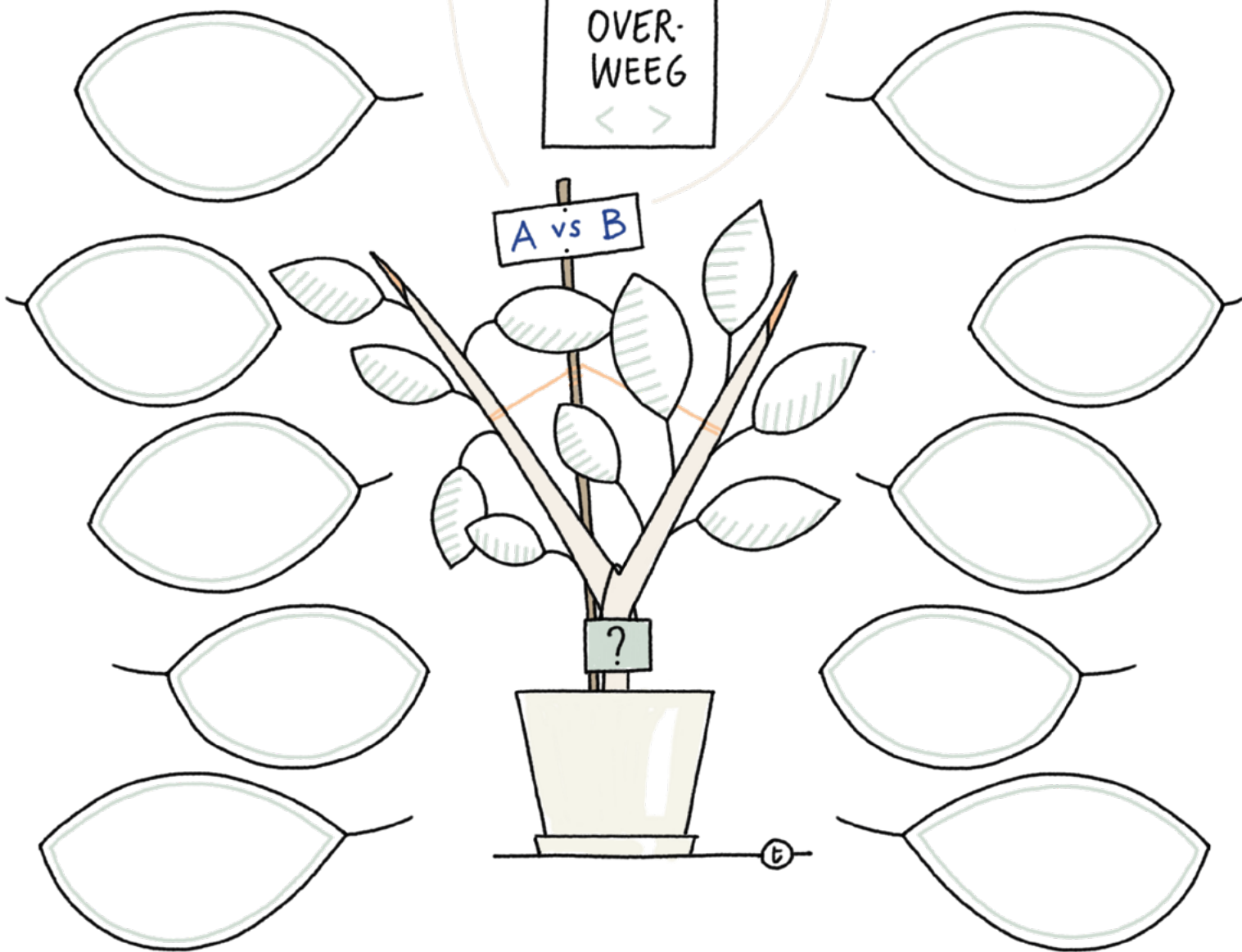
A 

B 

IK
OVER-
WEEG
< >

A vs B

?



3. Je persoonlijke conclusies na de oefening

Knoop doorhakken?

Misschien zie je door de oefening duidelijker in welke richting je wilt gaan en kan je de knoop doorhakken, een optie uitsluiten.



Meer ruimte geven aan de verschillende mogelijkheden

Je krijgt door deze oefening beter zicht op je essentiële waarden en prioriteiten. Misschien is het goed dat je niet meteen een definitieve beslissing neemt maar dat je verschillende 'stengels' wat verder laat gedijen.

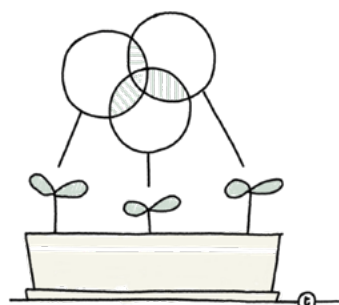
Moet je wel kiezen tussen het ene of het andere OF/OF? Kan er een combinatie EN/EN gevonden worden met het beste van 2 werelden? Stimuleert de oefening je om nog andere opties te bekijken?

TIPS:



Kijk in het overzicht van de toolbox welke thema's je kunnen helpen om vage gedachten/gevoelens meer uit te diepen of alternatieven te vinden.

Wie kan je helpen om vanuit wat jou drijft/trekt knopen door te hakken of alternatieven te bedenken?



Gebruik bewust tijdsperiodes om een (voorlopige) keuze te maken of uit te testen.

De volgende 6 maanden...

Multi-tracking is een slim plan: probeer verschillende dingen op kleine schaal naast elkaar uit.

*Overweeg & praat over je plannen
#sharedhumanity*

Laat het maar even bloeien en zie wat er zich ontwikkelt. Ontwikkelt het goed of schrompelt het weg? Herhaal de oefening na die tijd om je 'onbewuste' evolutie in denken, voelen en doen weer aan het licht te brengen.

