

**Jaargang 1 nummer 4
Mei 2008**

In dit nummer

- Inleiding themanummer
- Ontwikkelingsgericht vermogen als competentie?
- "Zelfontwikkeling?!?"
- Karateka Sayra Aarts
- MBTI® het perfecte ontwikkelingsinstrument?
- MBTI® Trainingen
- VDHC is verhuisd

Themanummer 'Ontwikkelingsgericht Vermogen'

Periodiek verzorgt VDHC Human Performance een E-zine rond een specifiek thema. In dit 4^e nummer staan we stil bij 'ontwikkelingsgericht vermogen'.

Wij zijn van mening dat mensen het verschil maken. Vandaar dat onze dienstverlening is gericht op het 'ontwikkelingsgericht vermogen' van mensen en organisaties in het bedrijfsleven, het onderwijs en in de sportwereld.

Ontwikkelingsgericht vermogen is voor ons dan ook het aanwezige potentieel bij mensen om bestaand gedrag te versterken en/of om nieuw gedrag tot stand te brengen. Het versterken en/of het vrijmaken van talenten en kwaliteiten zodat een optimale human performance kan plaatsvinden.

Daarbij ondersteunen we de visie van Chris Argyris (1934, emeritus hoogleraar Harvard Business School: "Mensen ontwikkelen niet wanneer ze nadenken over een probleem of de oplossing ervan..... maar alleen wanneer ze die oplossing gaan toepassen en gaan kijken naar het effect van het gedrag. Het is echter de manier waarop -de overtuigingen- mensen terugkijken op de al dan niet beoogde effecten van het gedrag die bepalend is voor de kwaliteit van het ontwikkelproces".

Wij wensen je veel lees plezier en bedanken iedereen die een bijdrage aan dit nummer heeft geleverd!

Rob van den Heuvel
Coen de Vries

Ontwikkelingsgericht vermogen als competentie?

Onder competenties verstaan wij een mix van kennis, vaardigheden en houding. Binnen de HES Hogeschool voor Economische Studies wordt de de volgende omschrijving van de competentie 'ontwikkelingsgericht vermogen' gehanteerd:

- *Reflecterend vermogen*
Staat open voor andere visies en methoden: kan eigen opvattingen loslaten, denkt mee, stelt vragen.
Vraagt feedback over eigen aanpak en resultaten, is zelfkritisch.
Brengt sterke en zwakke kanten van het eigen functioneren systematisch in kaart.
- *Zelfsturend vermogen*
Formuleert op basis van reflectie ontwikkeldoelen en acties.
Past gedrag zonodig aan op basis van feedback, laat ontwikkeling zien.
Heeft inzicht in eigen leergedrag.





“Zelfontwikkeling !?!”

Door Coen de Vries

Zelfontwikkeling is de ontwikkeling van jezelf, door jezelf, via een bewust proces van leren van ervaringen. Deze definitie bevat vier elementen die verdere toelichting behoeven:

- **De ontwikkeling van jezelf**

Dit omvat alle aspecten van jezelf; je innerlijke attitudes en gevoelens, evenals je gedrag en handelen.

- **Door jezelf**

De essentie van zelfontwikkeling is, dat je zelf de verantwoordelijkheid neemt voor je eigen ontwikkeling, in die mate dat:

- je zelf je eigen ontwikkelingsbehoeften identificeert,
- je zelf je eigen ontwikkelingsdoelen stelt,
- je zelf bepaalt hoe je die doelen kunt realiseren,
- je zelf je eigen doorlopende verbetering volgt.

- **Een bewust proces**

John Lennon zong het al: *"Het leven is wat je gebeurt terwijl je andere plannen maakt."* Het is dus beter om je zelfontwikkeling niet aan het toeval over te laten. Het leven zit vol leerkansen, maar je kunt ze alleen benutten als je ze bewust zoekt, signaleert en grijpt.

- **Leren van ervaringen** (een vier fasen proces)

1. iets ervaren, meemaken (vaak door bewust iets nieuws/anders te doen),
2. de ervaring evalueren,
3. conclusies trekken uit de ervaring,
4. toekomstige toepassingen en volgende stappen plannen.

De sleutel tot zelfontwikkeling is, hoe graag je het wilt. Daarom zijn je overtuigingen over zelfontwikkeling ook zo belangrijk. Het wordt gemakkelijker om jezelf te gaan ontwikkelen als je vindt dat:

- je zelf de keuzes en zelf de sleutel in handen hebt,
- leren en ontwikkeling te belangrijk zijn om aan het toeval over te laten,
- zelfvoldaanheid de grootste vijand is van doorlopende ontwikkeling,
- het net zo belangrijk is om te leren van successen als van fouten,
- het altijd beter kan, je elke dag iets nieuws leert,
- alles een product is van een leerproces,
- het bij leren gaat om meer kunnen en meer weten, dus kennis en vaardigheden.

Natuurlijk zijn ook je overtuigingen aangeleerd. Het zijn in feite conclusies die je getrokken hebt op basis van talloze eerdere ervaringen. Dit betekent dat ook ingesleten overtuigingen aangepast en zelfs omgedraaid kunnen worden. Je kunt je overtuigingen op twee manieren aanpassen. Ten eerste kan je gewoon negeren wat je overtuigingen je vertellen en jezelf dwingen te genieten van zelfontwikkelingsactiviteiten. Hopelijk zijn je ervaringen dan aanleiding om je overtuigingen bij te stellen, omdat je de waarde van het proces bent gaan inzien. De achterliggende gedachte bij deze methode is, dat je ervaringen de basis zijn van je overtuigingen, dus als je zorgt voor positieve ervaringen met zelfontwikkelingsactiviteiten, dan ontdekt je dat zelfontwikkeling toch interessanter is dan je dacht en je overtuigingen zullen zich daaraan aanpassen.

De tweede mogelijkheid is, dat je de strijd aangaat met de overtuigingen die zelfontwikkeling in de weg staan. Je kunt dit doen door je bewust te gaan afvragen of het verstandig is om in dergelijke dingen te geloven, en jezelf ervan te overtuigen dat geloven in zelfontwikkeling beter is. En tenslotte elf gedragslijnen van effectieve zelfontwikkelaars, die je wellicht als doelstellingen kunt hanteren.



Denkt eerst aan zichzelf	Probeert huidige prestaties te verbeteren	Zoekt bewust naar leerkansen
Leert van toevallige gebeurtenissen	Schat zijn eigen leerbehoeften in	Stelt zijn eigen leerdoelen
Beoordeelt zijn eigen vorderingen	Experimenteert met nieuwe dingen	Evalueert zijn ervaringen
Maakt plannen om het geleerde te implementeren	Accepteert het ongemak van het leren op de korte termijn in het belang van het leren op de lange(re) termijn	



Sayra & 'zelfontwikkeling'

Door Sayra Aarts (karateka, 2^e jaars studente Johan Cruyff University)

Als lid van de nationale wedstrijd Selectie van de Karate Bond Nederland (K.B.N.) vertegenwoordig ik Nederland op internationale toernooien zoals Europese en Wereldkampioenschappen. Vanaf mijn zesde jaar beoefen ik de karate sport. Op mijn elfde kreeg ik een uitnodiging van de Karate Bond voor zowel de nationale kernploeg kata en kumite. Inmiddels heb ik diverse prijzen behaald, en het is mijn ambitie om mijn sportcarrière met nationale en internationale titels nog lang te continueren. Na mijn sportcarrière zou de functie van bondscoach mij wel aanspreken.

Hiervoor moet ik wel mijn 'persoonlijke ontwikkeling' blijven voortzetten. Het continue verbeteren van mijn technische en tactische vaardigheden. Maar ook fysiek en mentaal mezelf blijven ontwikkelen. Dit alles vooral door trainingen te blijven volgen en stages over de hele wereld te bezoeken. Maar ook in het bezit zijn van de juiste materialen, begeleiding en natuurlijk deelnemen aan nationale en internationale toernooien.

Karate-do

Het achtervoegsel 'do' verwijst naar de ontwikkeling van het karakter van de beoefenaar. Het is dan ook niet verwonderlijk dat concepten als 'discipline', 'respect', 'morele vorming' en 'zelfreflectie' centraal staan.

Kata

De belangrijkste oefenvorm van het karate-do is het kata. Een kata is een vastgestelde aaneenschakeling van technieken, daarbij worden verdedigingen en tegenaanvallen uitgevoerd tegen denkbeeldige tegenstanders in verschillende richtingen. Een kata wordt gebruikt om de verdedigingstechnieken te trainen, maar zeker ook om het karakter van de karateka te vormen: immers de beoefenaar is de enige die verantwoordelijk gehouden kan worden voor mogelijke fouten. Een kata beoefenaar vecht feitelijk tegen zichzelf. Kata wordt ook beoefend in wedstrijdvorm. Hierbij worden de karateka beoordeeld op techniek, kracht, snelheid, balans en uitstraling.

Kumite

Kumite is het vechtaspect van karate, dat uitgeoefend wordt met een partner. Kumite betekent letterlijk: ontmoetende handen. Het leren inschatten van afstand en timing tussen de tegenstanders zijn essentieel tijdens een kumite training. De technieken moeten tegelijkertijd snel en krachtig zijn. De meest bekende vorm van kumite is wedstrijd kumite (shiai-kumite).

EK Kata (2-4 mei Talinn)

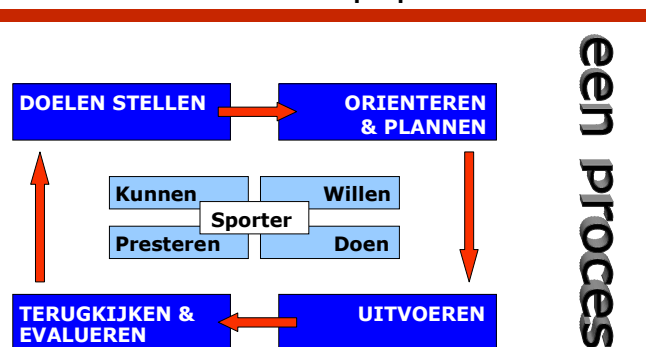
Sayra heeft begin mei voor het eerst in haar carrière deelgenomen aan het EK Kata te Talinn voor senioren. Ze heeft geen podiumplek behaald maar wel een hoop ervaring opgedaan en een goed beeld gekregen waar ze zich verder ik dient te ontwikkelen om bij de senioren de top te behalen. Haar techniek en kracht zijn top. "Nu nog werken aan 'spanning - ontspanning optimalisatie' om nog explosiever te kunnen bewegen en leren vol vertrouwen de mat op te lopen alsof ik daar de show ga stelen en het mijn dagelijkse bezigheid is!".



Sayra is aangesloten bij de Stichting Sporttalenten om haar ontwikkeling nog verder te professionaliseren.



Ontwikkelen als topsporter





MBTI® : het perfecte ontwikkelingsinstrument?

(Rob van den Heuvel)

De Myers Briggs Type Indicator (MBTI®) is gebaseerd op de ideeën van de Zwitserse psycholoog Carl G. Jung. De persoonlijkheidstheorie van Jung is dynamisch en ontwikkelingsgericht. Iemand's 'voorkeuren' staan niet los van elkaar maar werken op elkaar in en vormen kenmerkende persoonlijkheidspatronen. De psychologische typen die gevormd worden, zijn geen statische hokjes waar mensen in passen. Mensen ontwikkelen zich en worden effectiever naarmate zij leren en zichzelf ontwikkelen. Myers en Briggs hebben Carl Jung zijn dynamische model met het MBTI instrument operationeel en toegankelijk gemaakt.



De MBTI®vragenlijst is de meest gebruikte persoonlijkheidsvragenlijst ter wereld. Ieder jaar worden er wereldwijd meer dan 3,5 miljoen vragenlijsten ingevuld en is gebaseerd op meer dan 50 jaar onderzoek en ontwikkeling. De resultaten van de MBTI®geven zelfinzicht en brengen waardevolle verschillen tussen personen aan het licht, die de bron van heel wat misverstanden en communicatiestoornissen kunnen verklaren. Je krijgt meer begrip voor je eigen denken en gedrag maar ook voor personen die van je verschillen zoals je partner, vrienden of collega's. Het inzicht in je MBTI®-type versterkt je zelfbeeld en bevordert de samenwerking en communicatie met anderen.

Voor wie

Je wilt een stap maken op persoonlijk of professioneel vlak; je bent leidinggevende van een team waarbij u tegen onbegrip of conflicten loopt, er zijn organisatieveranderingen die spanningen opleveren/binnen je team zijn strubbelingen of onduidelijkheden, je wilt dit gezamenlijk aanpakken.

Doel

- Inzien wat je MBTI® -type is en hoe je je voorkeuren kunt ontwikkelen om effectiever te zijn.
- Begrijpen wat het effect is van je persoonlijke communicatie- en/of leiderschapstijl op anderen; wat zijn je sterke kanten en welke gebieden kun je verder ontwikkelen.
- Vergroten van het bewustzijn en begrip van je teamleden voor hun verschillende werkstijlen; effectievere communicatie en een betere gezamenlijke prestatie.
- Inzien wat je leerstijl is en die van anderen waardoor je je methodiek effectiever kunt overbrengen.
- Het verbeteren van de kwaliteit van je relatie(s) en communicatie door verschillen te begrijpen en te waarderen.

Basisveronderstellingen van de MBTI® typetheorie:

- Het MBTI® instrument achterhaalt voorkeuren voor manieren of stijlen van doen.
- Elke manier/stijl heeft een tegenovergestelde uitingvorm. Iedereen gebruikt alle 8 uitingvormen indien nodig.
- Voorkeuren zijn niet hetzelfde als vaardigheden. De voorkeuren zijn allemaal even waardevol en belangrijk.
- Het ene type is niet beter dan het andere. Iedereen kan zelf het beste inschatten wat zijn type is.
- De MBTI® vragenlijst is een indicator en geen test.

De MBTI® -vragenlijst beschrijft iemand's persoonlijkheidsvoorkeuren en geeft deze in vier dimensies weer:

1. Extraversie (E) of Introversie (I)

Geeft er de voorkeur aan om energie te putten uit de wereld buiten zichzelf, zoals activiteiten, mensen en dingen.

Geeft er de voorkeur aan om energie te putten uit de wereld van reflectie, gevoel en ideeën.

2. Sensing (S) of iNtuition (N)

(S): Geeft er de voorkeur aan om zich te richten op informatie verkregen via de 5 zintuigen en op praktische toepassingen. (N): Geeft er de voorkeur aan om zich te richten op patronen, verbindingen en mogelijke betekenissen.

3. Thinking (T) of Feeling (F)

(T): Geeft er de voorkeur aan om beslissingen te baseren op logica en objectieve analyse van oorzaak en gevolg. (F): Geeft er de voorkeur aan om beslissingen te baseren op een waarderingsproces, en neemt daarbij in overweging wat belangrijk is voor anderen.

4. Judging (J) of Perceiving (P)

(J): Houdt van een geplande, geordende benadering tot het leven en geeft er de voorkeur aan dat dingen beslist zijn. (P): Houdt van een flexibele, spontane benadering en geeft er de voorkeur aan om mogelijkheden open te houden.



Vervolg MBTI®

De diverse combinaties van deze voorkeuren resulteren in 16 'persoonlijkheidstypes'. Elk wordt geassocieerd met een unieke reeks gedragsmatige kenmerken en waarden. Deze bieden een nuttig uitgangspunt voor individuele feedback, zelfonderzoek en groepsdiscussie. Hieronder een overzicht m.b.t. voorkeuren in relatie tot van temperament & taalvoorkeuren.

S : zintuigelijke taal	N : intuïtieve taal	T : denктаal	F : voeltaal
Concreet Stap voor stap Kijkt naar feiten	Abstract Grote plaatje Overzicht	Onpersoonlijk Logisch Principes	Persoonlijk Implicaties Harmonie
Slaat spijkers met koppen Wil actieplan	Zuigt informatie op Wil verbanden kennen	Stelt doelgerichte vragen Wil details kennen	Gaat niet direct op doel af Wil ondersteunen
Kort en bondig Wil eigen agenda doorvoeren Wil aan de slag	Symbolisch Wil globale aanpak Wil creativiteit	Zakelijk Wil formele aanpak Wil organisatie	Gevoelig Wil contact houden Wil persoonlijke benadering

Rob van den Heuvel en Coen de Vries zijn beiden MBTI® gekwalificeerd en werken actief met het instrument bij diverse klanten. Tevens gebruiken wij het MBTI® instrument bij de aangesloten topsporttalenten van de stichting Sporttalenten om hun zelfkennis t.b.v. hun topsportontwikkeling te ondersteunen.

Wij hebben twee MBTI® in-company trainingen nieuw in ons portfolio!

MBTI® TeamTraining

Voor teams en haar leden die zowel hun team- als persoonlijke effectiviteit willen vergroten en de kwaliteit van samenwerken willen versterken.

MBTI® SalesTraining

Voor commerciële professionals die op basis van hun voorkeuren het 'adviseerend verkopen' willen optimaliseren.

Motorische stijlen J – P sporters

J-sporters

- Mechanisch en systematische beweging
- Focussen op hun techniek
- Beweging bewust controleren,
- Willen snel afronden
- Initiëren acties vanuit rechterzijde
- Bevrozen onder stress
- Houden van trainingen
- Verbale instructies

P-sporters

- Bewegen vloeiend en spontaan
- Focussen op gevoel
- Vertrouwen op automatische piloot
- Houden van het proces
- Initiëren acties vanuit linkerzijde
- Genieten van stress
- Houden van wedstrijden
- Beelden en concepten

