



E S E N Z Z
COACHING & TRAINING

Hèt recept voor jouw droombaan

Voor méér Glow & Flow in je loopbaan



Wie ik ben?

Ik ben Songül Kinran. Als Register loopbaancoach (aangesloten bij NOLOC) èn NLP Mastercoach help ik vrouwen met drive aan een ijzersterke mindset, zodat ze in hun vrouwelijk persoonlijk leiderschap stappen en hun droombaan najagen.

Zelf heb ik jarenlang last gehad van zelsabotage. Deze zelfondermijning stond mijn werkgeluk, dromen en ambities behoorlijk in de weg.

Na oplossing kon ik eindelijk mijn eigen dromen en ambities najagen en heb ik inmiddels honderden vrouwen geholpen.

Mijn missie is om nog meer talentvolle vrouwen te behoeden voor onnodige frustratie, als gevolg van verspilling van talent, tijd en energie.

Je hart volgen is de meest krachtige tool voor duurzaam werkgeluk.

In dit e-boek geef ik je een **neurologisch recept met de '6 multiple levels of thinking'** die je hiervoor nodig hebt.



Recept voor jouw droombaan voor méér Glow & Flow in je loopbaan

Inhoud

Waarom is Glow & Flow zo belangrijk in je loopbaan?

Passie; Jouw basis voor duurzaam werkgeluk

Hoe werkt een verandering überhaupt?

Alsjeblieft! Droom lekker met deze mindmap

Visualiseer, creëer je droombaan

Basingrediënt 1 Werkomgeving

Basingrediënt 2. Gedrag & functie

Basingrediënt 3 Vermogens

Basingrediënt 4. Waarden & overtuigingen

Basingrediënt 5. Identiteit

Basingrediënt 6. Zingeving

Waar loopt het spaak bij jou?

Maak de puzzel compleet!

Waarom is Glow & Flow zo belangrijk in je loopbaan?

Omdat ik door de jaren heen, veel vrouwen heb zien worstelen in hun werk. Omdat ze werk doen dat niet helemaal bij ze past en hen leegzuigt.

Het lukt deze vrouwen minder goed om hun werksituatie (tijdig) te doorbreken.

Met als gevolg dat ze inleveren op hun geluk, energie, talenten en verlangens. Zo wordt niet 'passie' maar 'zekerheid' steeds meer de drijvende kracht in de loopbaan. Met als gevolg stilstand.

Geloof me, dit gaat uiteindelijk ten koste gaat van jezelf; van wie je bent, wat je kunt en wat je wilt. Je raakt steeds verder van jezelf af...

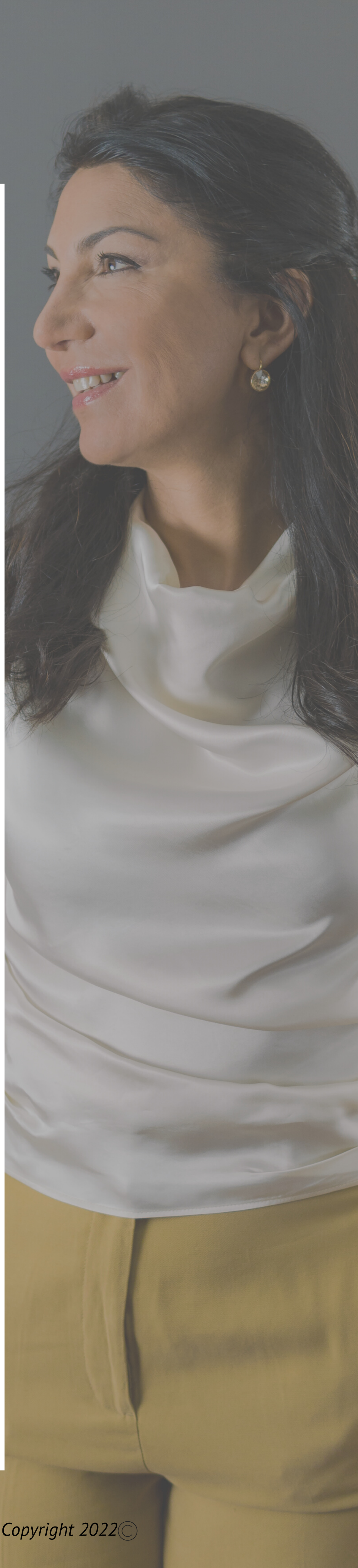
Dan is het juist heel fijn, als je opnieuw met trots voor je passie en je waarde kunt staan. Méér je hart kunt volgen!

Want vaak weet je al best goed waar je heel blij van wordt en waar je goed in bent. Echter zijn je inzichten sterk versnipperd. Zodra deze puzzelstukjes op hun plek vallen, is het totaal plaatje voor jou helder.

Uiteindelijk willen we allemaal geïnspireerd en gemotiveerd worden door ons werk. Met voldoende tijd voor ook andere, leuke en belangrijke dingen ernaast.

Werk dat ook nog eens genoeg geld oplevert voor een levensstandaard waar je je prettig bij voelt.

Zodat het je vrijheid, plezier en rust geeft.



Passie; Jouw basis voor duurzaam werkgeluk

Veranderen van loopbaan wordt leuker, als je denkt en handelt vanuit je **verlangen**.
Dat je méér van iets wilt; méér impact maken, méér van betekenis zijn of simpelweg je
gelukkiger voelen.

De basis hiervoor is jouw passie en missie.
Het is een **misvatting** als je denkt dat je geen passie hebt.

Waarom? **Omdat iedereen een passie heeft, ook jij!**

Herken jij die momenten, waarin je helemaal opgaat in datgene wat je doet en besef van tijd en
omgeving verliest? Dat je je helemaal in je element voelt, in je flow zit? Vast!

Hier wil je meer van toch?

De realiteit kan echter anders zijn. Je krijgt misschien goed betaald, maar gaat met matige zin
naar je werk. Ergens vreet er iets aan je; 'Is dit het nou? Is er niet iets waar ik méér betekenis
uit kan halen?

Dus blijf je in je hoofd cirkelen met de vraag:
Wat is mijn droombaan? En hèb ik überhaupt wel een droombaan?

Vertrouw erop, je passie zit in je en wil heel graag
gehoord, gezien en gevoeld worden.

Je passie volgen doe je omdat je voelt dat dit jou te doen staat.
En jij op deze manier wilt bijdragen aan de wereld.
Dát is passie.

Trouw blijven aan jezelf vraagt van je dat je
je passie serieus neemt.

Ben jij jezelf trouw?

Hoe werkt een verandering überhaupt?

Een succesvolle verandering heeft dus je **passie nodig als krachtigste energiebron**. Dit is onomstotelijk bewezen, hier kunnen we niet omheen.

Bovendien begint **elke verandering met een droom!** Hiervoor is inzicht in het **niveau waarop je denkt** heel belangrijk.

Even wat wetenschappelijke theorie hierover!

Het denken, leren en veranderen vindt volgens Bateson en Dilts (bekende Antropoloog en NLP'er) plaats op meerdere neurologische niveaus (6 multiple levels of thinking) en volgens een natuurlijke orde of ook wel hiërarchie. **Hoe hoger in deze hiërarchie, hoe fundementeler en duurzamer de invloed van een verandering. Hoe meer impact.**

In verbinding met je passie, zorgen deze levels of niveaus voor een succesvolle loopbaan verandering die volledig tot zijn recht komt.

>>>Met als gevolg méér GLOW & FLOW. Dit is wat je wilt!

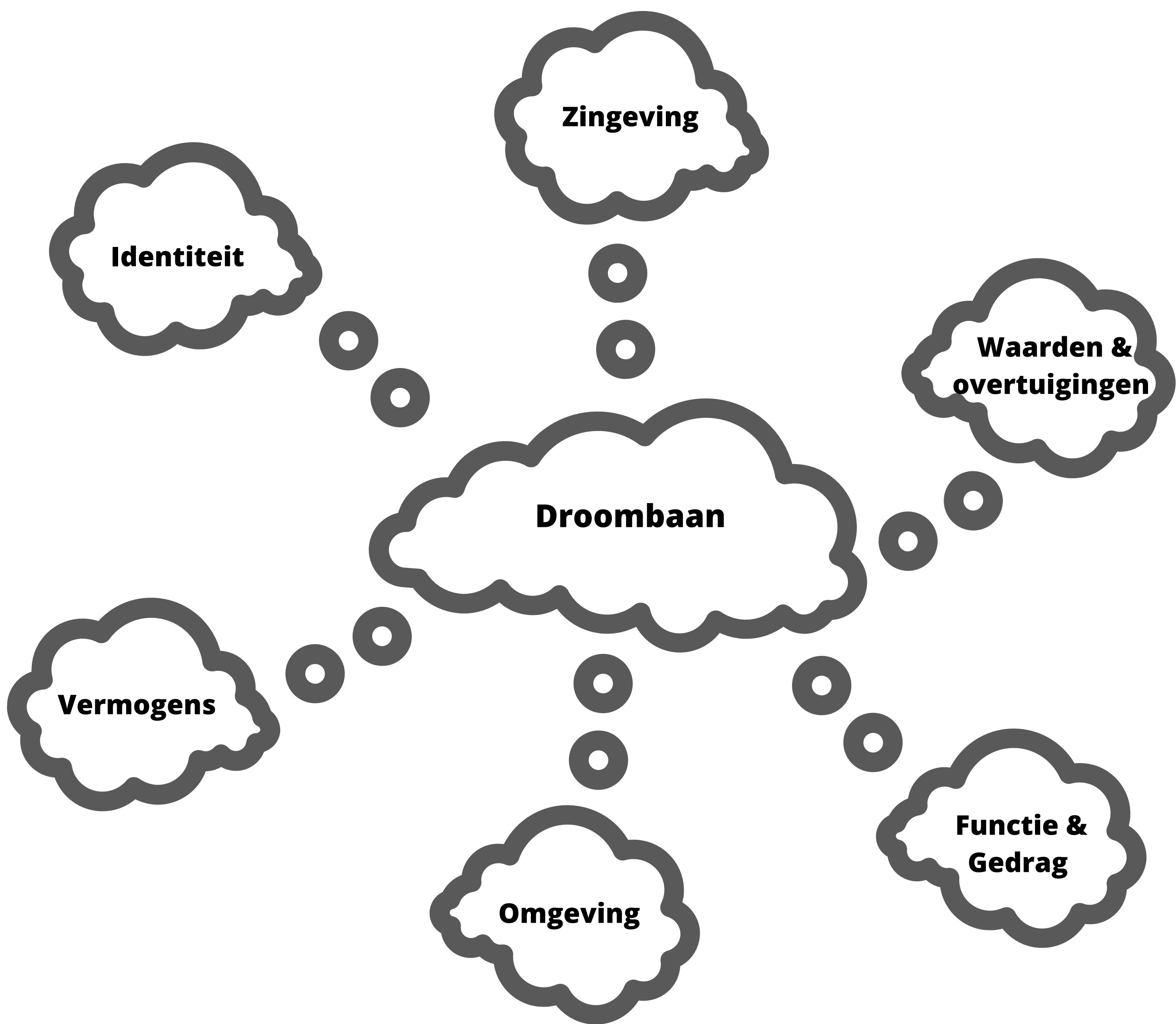
Helaas zie ik veel gebeuren dat iemand verandert van baan, **zonder diepgaand onderzoek te doen op de hogere niveaus**. Het gevolg is dat het verhoogd geluksgevoel **niet duurzaam** maar tijdelijk van aard is.

Op langere termijn loop je dan toch vast omdat je diep ban binnen voelt, dat je baan (nog) niet 'klopt'.

Ik help jou in dit e-boek alvast op weg, door je de mindmap met de 6 denkniveaus te geven, deze niveaus voor je te **sorteren van lage (oppervlakkig) naar hoge orde (diep)** en ze voor je te beschrijven. Per niveau geef ik aan waar je mogelijk tegen aan kunt lopen in je werk. Ik geef je bovendien wat vragen, waarmee je **direct aan de slag** kunt gaan.

Maar eerst vertel ik je over een **techniek** om daarna lekker te kunnen dromen over jouw gewenste baan. Oké!?

Alsjeblieft! Droom lekker met deze mindmap.





Visualiseer, creëer je droombaan

If you can dream it, you can do it - Walt Disney

Voor het dromen moet je eerst het volgende niet weten;

Visualiseren is een wetenschappelijk onderbouwde techniek om vanuit verbinding met je passie; dat gevoel waarin je verkeert als je iets met hart en ziel doet, je droombaan op alle 6 niveaus te creëren.

Je verbeeldt je in, dat je je **droombaan al hebt bereikt**. Dit doe je door de mindmap als input en structuur te gebruiken om visuele en mentale beelden in je hoofd te genereren.

Onze hersenen maken namelijk geen onderscheid tussen wat je met je ogen open of met je ogen dicht ziet. Ook maken ze geen onderscheid tussen wat je actief doet of wat je jezelf in gedachten ziet doen.

Met visualiseren genereer, organiseer en structureer je jouw ideeën over je droombaan. Je krijgt een breder perspectief. Je verzamelt moed. Je triggert je motivatie en zet positieve verandering in gang in je droombaan te realiseren.

Nog méér als je in gesprek met Songul gaat en het ultieme gevoel bereikt, dat de baan voor jou 'klopt'. Je ervaart flow doordat alle niveaus in balans zijn met wie jij bent. Deze ervaring staat ook wel gelijk aan 'helemaal in je element' zijn. Je energie en motivatie stijgt, je wordt geïnspireerd en dit versterkt je wilskracht om je droombaan waar te maken.

Bij een werkelijke match van 80% of méér vind je jouw ideale baan op de arbeidsmarkt en ben je niet meer tegen te houden.

Basisingrediënt 1: Omgeving

Je ervaart uitdagingen of beperkingen in de werkomgeving

Het meest basale (oppervlakkige) niveau in de hiërarchie van denken, leren en veranderen is het niveau van omgeving. Dit niveau beschrijft letterlijk dat wat jou omgeeft, **wat buiten jou ligt**. Op omgevingsniveau gaat het over waar en met wie je bent als je werkt.

Mogelijk past de werkomgeving minder goed bij jou.

Je aandacht gaat veel naar 'buiten'; naar je arbeidsomstandigheden en -voorwaarden. De werksituatie, je collega's, je handelt vanuit mogelijkheden, beperkingen, regels en voorschriften.



Denk na over wat voor jou de ideale en meest inspirerende werkomgeving is? Hoe ziet deze eruit? Wat vind je hierin belangrijk?

...

Basisingrediënt 2: Functie & gedrag

De inhoud van je functie voldoet niet geheel aan je wensen

Wat **doe** ik in mijn werk? Je 'doet' je taken en werkzaamheden en je 'doet' je gedrag. Het niveau van ons concrete doen en laten; de waarneembare acties en reacties die iemand in zijn of haar omgeving vertoont.

Je ervaart uitdagingen in je gedrag (bijv. niet kunnen kiezen) of de inhoud van je functie. Bepaalde taken en werkzaamheden vind je minder leuk om te doen of zie je erg tegen op.



Welke taken en werkzaamheden doe je het allerliefste?
Waar verheug je je het meest op als je naar je werk gaat?
Maak een top 3 van jouw **werkwoorden** (kernwoorden)
Beschrijf eventueel jouw ideale dag.

...

Basisingrediënt 3: Vermogens

Je mist inzicht in je kernkwaliteiten, valkuilen en ontwikkelpunten

Ook wel gezien als het '**hoe-niveau**'.

Hoe doe ik het, wat kan ik erg goed en minder goed?

Het niveau van de vermogens: de inzichten, capaciteiten, talenten, kwaliteiten, vaardigheden en denkstrategieën waarover iemand beschikt. Het beschrijft de vermogens om ons doen en laten, richting te geven.

Waar je mogelijk tegen aan loopt: Je mist uitdaging, met als gevolg verveling of bore-out. Of je mist inzicht; je kent je kernkwaliteiten en -vaardigheden minder goed. Of je mist bepaalde vermogens voor het beter uitoefenen van je functie.



Met welke talenten, kwaliteiten en vaardigheden kom je volledig tot je recht?
Denk hierbij aan je succeservaringen!

...

Basingrediënt 4: Waarden & Overtuigingen

Je kent je persoonlijke kernwaarden en drijfveren minder goed

Het niveau van waarom; je persoonlijke why!

Het niveau van jouw generalisaties, criteria, normen, waarden, drijfveren en verwachtingen. Zaken die je belangrijk vindt en waar je energie van krijgt, zoals vrijheid of leuke collega's. Overtuigingen zijn gedachten die je vaak al lang bij je hebt en die voelen als 'waarheid'. Belemmerende overtuigingen, zoals 'Ik kan dit niet' staan vaak tussen ons en onze dromen.

Waar je mogelijk tegen aan loopt: Je mist inzicht in je kernwaarden en drijfveren. Jouw persoonlijke waarden matchen misschien niet meer met de heersende bedrijfscultuur. Ook kun je last hebben van belemmerende gedachten en gevoelens. Deze duiken steeds op en staan jouw doelen in de weg.



Welke kernwaarden en drijfveren zijn het dichtst bij jouw hart?
Wat vind je belangrijk in je werk?

...

Basingrediënt 5: Identiteit

Je bent zoekende in je rol of plek als persoon.

Het vijfde niveau is dat van de identiteit:

Je beschrijft hoe je jezelf of je rol ziet. Dit gaat over je essentie. Maar ook over je zelfbeeld en je bijbehorende gevoelens van authenticiteit en eigenwaarde.

Op dit niveau kun je mogelijk het gevoel hebben niet gehoord, gezien of gewaardeerd te worden als persoon.



Wie ben je in je droombaan? Wat typeert jou als persoon?

Welke rol is op jou lijf geschreven en neem je automatisch in?

Welke rol wordt je vaak toegedicht of gegeven? Wanneer kun je volledig jezelf zijn?

...

Hoofdingrediënt 6: Zingeving

Je bent de betekenis en zingeving kwijt van wat je doet

Het hoogste niveau is het niveau van zingeving, **de rode draad** in je loopbaan en leven. Dit niveau betreft het grotere geheel waar je deel van uitmaakt. Het gaat over de vraag; 'waartoe wil ik een bijdrage leveren? Evenals je hogere doel, je roeping, je missie of je bezieling die dat grotere geheel verschaft.

Op dit niveau kunnen gevoelens van zin- en doelloosheid optreden in je loopbaan. Je mist betekenis in je werk, je voelt dat je werk nutteloos is.



Wat is de zin van je werk in het grotere geheel?

Hoe draag je bij in je werk met wie je bent en wat je gelooft?

OF

Waaraan stoor je je het meest in deze wereld? Waar wind je je over op?

Wat zou je willen veranderen of bijdragen om deze zaken ten goede te wenden?

OF

Waar word je enthousiast over? Welke zaken, mensen, ideeën inspireren je het meest?

Maak hiervan een lijstje.

...

Waar loopt het spaak bij jou?



Misschien ben je al langer aan het struggelen en ben je ècht klaar met je huidige baan.

Stel je zelf de volgende vragen, om een beeld te krijgen waar het mogelijk spaak loopt:

1) Waar zijn de niveaus niet in balans?

...

2) Op welk niveau zou verandering plaats moeten vinden?

...

3) Op welke niveau hebben je pogingen tot het vinden van je droombaan plaatsgevonden en...
op welk niveau had dat eigenlijk gemoeten?

...

**Wil je niet langer worstelen, heb je mijn hulp nodig?
Vraag dan meteen een vrijblijvend strategiegesprek aan.**

Maak de puzzel compleet

Dè 6 basisingrediënten zorgen met elkaar in de juiste mix voor balans en die heerlijke flow.

Je kunt deze gebruiken om de puzzel voor je droombaan te leggen.

Ik gun je, dat je hierin mooie stappen hebt kunnen zetten met de inzichten en vragen uit dit E-boek

Mag ik eerlijk met je zijn?

Echte verandering krijg je door actie en beweging, door DOEN. Zelf aan de slag òf als je het effectiever en sneller wilt, met mijn hulp.

Wees trouw aan jezelf, wees nieuwsgierig, open je mind en ga vol vertrouwen op ontdekkingstocht. De inzichten en hulpbronnen voor het realiseren van je droombaan zitten allemaal in je.

Start vandaag nog met het najagen van je droombaan. Deal?

PS Ik zou het heel gaaf vinden, als je me ook volgt op Instagram of Linkedin.

