

# Optimalist<sup>®</sup>

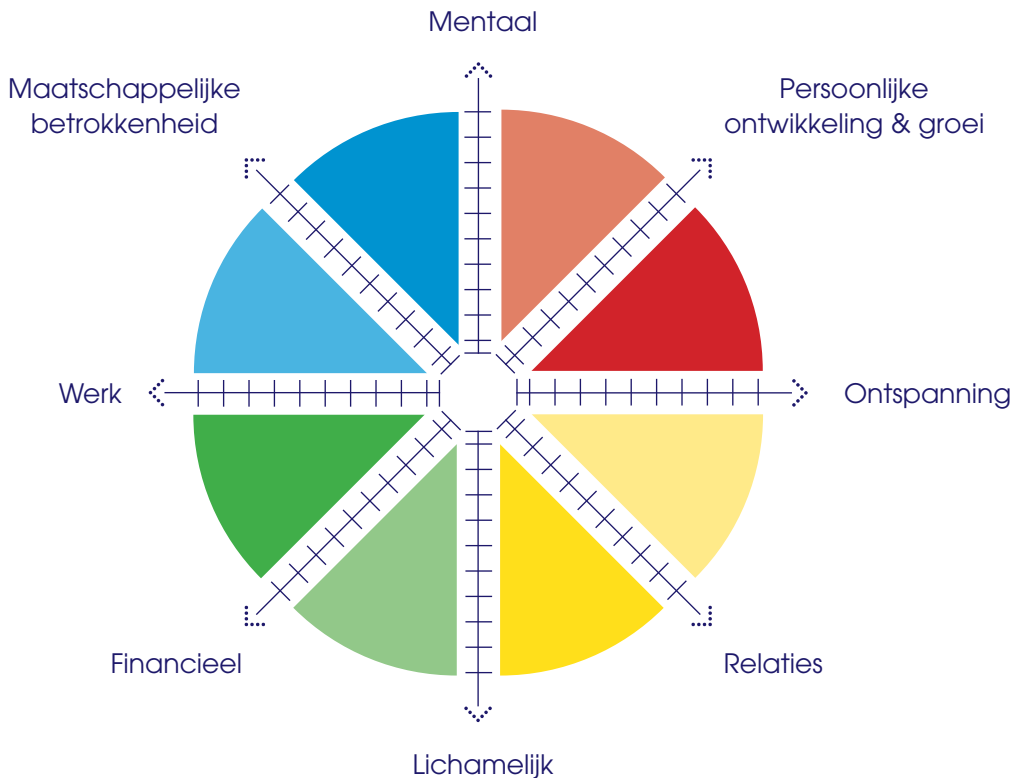
training & coaching



## Optimagram

**Is jouw leven in balans?**

In hoeverre is jouw levenswiel in balans? Voel jij jezelf gewaardeerd en betrokken? Ervaar je voldoening? Waarvoor leef en werk je? Hoe positioneer jij jezelf in het leven om meer geluk en succes te bereiken?



Het centrum van de cirkel heeft de waarde 0 en de buitenkant de waarde 10. Geef jezelf een een schoolcijfer van 1-10 op elke pijl nadat je onderstaande toelichting hebt gelezen.

### Mentaal

Ben je happy? Heb je zin in het leven en werk? Ben je ontspannen? Hoe is je houding en gedrag? Heb je zelfvertrouwen en een goed zelfbeeld?

### Werk

In hoeverre ben je succesvol en tevreden met wat je nu doet? Heb je vooruitzichten, invloed, uitdaging? Bevalt het werk?

### Financieel

Verdien je voldoende? Heb je reserves, bezittingen, pensioen? Heb je zekerheid, kun je sparen, investeren, leuke dingen doen en kopen? Geef je aan goede doelen?

### Maatschappelijke betrokkenheid

Wat geef je aan en doe je voor anderen, de samenleving? Doe je vrijwilligerswerk? Houd je rekening met duurzaamheid, milieu en verantwoordelijkheid?

### Lichamelijk

Ben je fit en op gewicht? Heb je energie, eet je gezond en voel jij je gezond? Beweeg je voldoende?

### Ontspanning

Ontspan je voldoende, neem je rust, slaap je voldoende en goed? Doe je regelmatig leuke dingen?

### Persoonlijke ontwikkeling & groei

Ben je de persoon die je wilt zijn? Lees en leer je nog regelmatig, werk je aan jezelf, heb je ambities en doelen? Deel je jouw kennis met anderen? Hebben anderen commentaar op jou en jij op anderen?

### Relaties

Ben je tevreden over je verhouding met en de kwaliteit van jouw relaties zoals de relatie met jezelf, je partner, gezin, familie, vrienden, collega's, medewerkers, klanten, (sociale) netwerk en eventuele Godsdienst?

# INSTRUCTIE

Trek een lijn tussen alle punten in het Optimagram. Het gebied binnen de cirkel dat deze punten vormen, is jouw 'comfortzone'. Ofwel het gebied waarbinnen je nu leeft. Dit is de huidige kwaliteit van jouw leven.

Door een doel te kiezen dat buiten je comfortzone ligt, bijvoorbeeld om van een '7' naar een '9' te willen gaan op een bepaald vlak, kom je vanuit je comfortzone in je groeizone.

Dat lijkt eng en geeft mogelijk wat spanning, omdat je groeizone onbekend gebied is. Je kunt daar angstig tegenaan kijken. Of je kijkt ernaar zoals een kind: blij, benieuwd, speels en positief verwachtingsvol!

Benoem en kader je deze spanning negatief, dan

zul je merken dat op lange termijn je comfortzone zal krimpen! Kader je deze daarentegen positief, dan zal je comfortzone groeien. Om de 'stress', die optreedt als je buiten je comfortzone gaat, positief te kunnen noemen en vervolgens daadwerkelijk gaat groeien in geluk en succes, benoem je de eventuele spanningen als 'leuk uitdagend' of 'groeipijn'. En die pijn is fijn, want als je geen groeipijn ervaart groei je niet, dan sta je stil. Indien je groeipijn ervaart ben je goed bezig; je groeit! Na verloop van tijd, meestal zo'n 90 dagen, ben je dusdanig gegroeid dat je nieuwe gewoonten hebt ontwikkeld en ervaar je geen groeipijn meer. Gefeliciteerd, je comfortzone is vergroot!

Daarom is het zaak dit Optimagram regelmatig in te vullen, bijvoorbeeld elk kwartaal, maar zeker 1x per jaar. Meten is weten en helpt je te onderzoeken waar je aan wilt gaan werken om gelukkiger en succesvoller te zijn.

## Is de cirkel rond, of zitten er deuken in jouw 'levenswiel'...?

**Wat heeft de deuken veroorzaakt en welke gevolgen heeft dat gehad?**

.....  
.....  
.....

**Welke leerpunten kun je daaruit halen?**

.....  
.....  
.....

**Welke van de 8 segmenten uit het optimagram wil je verhogen, verbeteren en waarom?**

.....  
.....  
.....

### **Alles hangt met alles samen.**

Als je financiële problemen hebt bijvoorbeeld, kan dat een aanslag zijn op je mentale instelling dat weer invloed heeft op je lichaam. Al deze segmenten hebben interactie met elkaar. Je kunt daarom niet ongestraft een segment verwaarlozen. Dat heeft absoluut gevolgen voor een of meerdere andere segmenten. Als je daarentegen een balans kunt creëren, dan heb je synergie, oftewel; de onderlinge segmenten versterken elkaar in positieve zin. Streef er naar je levenswiel rond te krijgen voor een optimaal resultaat!

Aan de andere kant kan het zijn dat je prioriteiten moet stellen en daardoor niet in balans bent. Zolang dat tijdelijk is kan dat prima een oplossing op korte termijn zijn. Daar zit vanwege de onderlinge versterkende interactie wel altijd het gevaar in, dat je in een neerwaartse spiraal terecht kan komen. Dan kan het gebeuren dat je plotseling beseft dat alles steeds tegenzit en je er nauwelijks meer uit komt. Bedenk liever langetermijnstrategieën op alle 8 segmenten die jou kunnen brengen naar optimaal geluk en succes.

Wat betekent dit voor jouw bestaande prioriteiten?

.....

.....

.....

.....

Welke doelen heb je in jouw leven al bereikt die jou het meeste geraakt hebben?

.....

.....

.....

.....

Welke 5 belangrijkste vaardigheden/talenten/capaciteiten heb je daarvoor gebruikt of ben je je sowieso van bewust?

.....

.....

.....

.....

Wat zeggen anderen waar je goed in bent?

.....

.....

.....

.....

Welke activiteiten geven jou een gevoel van geluk, voldoening, blijdschap?

.....

.....

.....

.....

Als geld en tijd geen probleem zou zijn, wat zou je dan willen hebben, doen of zijn? En waarom?

.....

.....

.....

.....

Wat wil je veranderen in jouw leven en waarom?

.....

.....

.....

.....

Een rond wiel draait beter, daarom: Welke doelen stel jij op de 8 spaken van jouw leven?  
Noteer bij elk segment wat je wilt bereiken en waarom.

Mentaal:

.....  
.....  
.....  
.....

Lichamelijk:

.....  
.....  
.....  
.....

Persoonlijke groei:

.....  
.....  
.....

Financieel:

.....  
.....  
.....  
.....

Werk:

.....  
.....  
.....  
.....

Ontspanning:

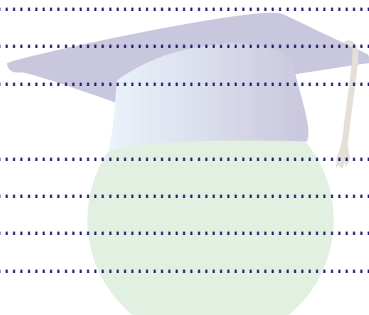
.....  
.....  
.....  
.....

Relaties:

.....  
.....  
.....  
.....

Maatschappelijk:

.....  
.....  
.....  
.....



Welke 3 actiepunten geef je de komende 3 maanden prioriteit?  
(dit kunnen om het even 3 punten zijn uit 1 segment of 1 punt uit 3 segmenten enz.)



1. ....
2. ....
3. ....

Hoe ga je deze nu daadwerkelijk realiseren. Beschrijf je actieplan; wat ga je doen, hoe ga je dat doen en wanneer?

1. ....  
.....  
.....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Bespreek je actieplan met een buddy en/of je coach zodat deze jou kan helpen dit actieplan ook daadwerkelijk te maken en je mogelijk te helpen en bemoedigen bij de uitvoer ervan.*



**Ik committeer mijzelf dit echt te gaan doen!**

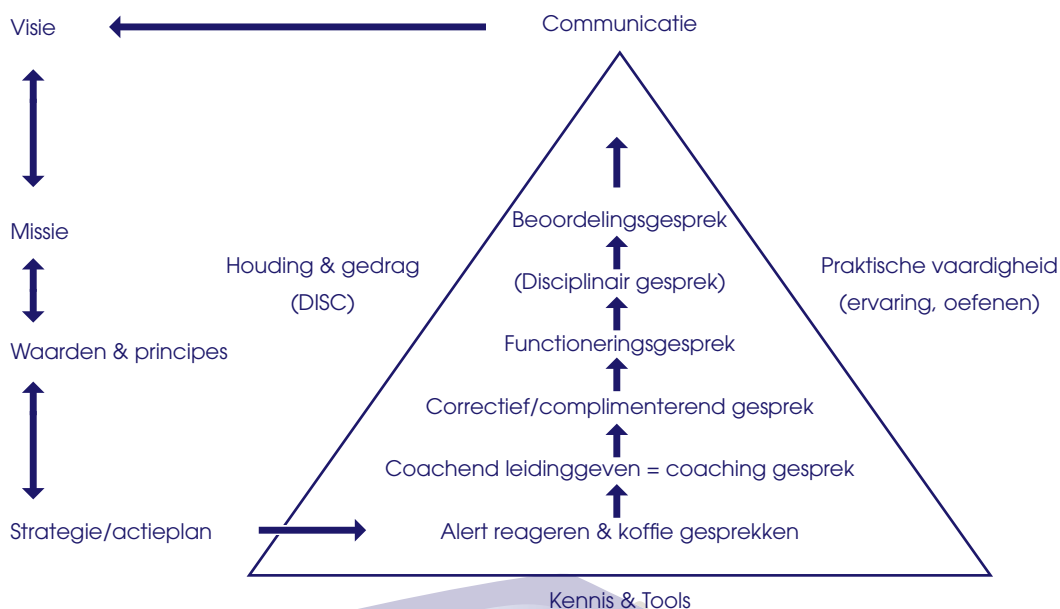
Naam: .....

Datum: .....

Het Optimagram is vooral gericht op jou persoonlijk. Voor jouw bedrijf kunnen we iets dergelijks doen. Dan is dat een *Visie-, Missie- en Kernwaardenverklaring*. Beroemde onderzoekers als Jim Collins (auteur van: 'Good to great') en Stephen Covey (auteur van: 'De 7 eigenschappen van effectief leiderschap') noemen een duidelijke en door de organisatie gedragen visie en missie cruciaal voor succes. Covey concludeert – na wereldwijd de meest succesvolle managers te hebben geïnterviewd – dat als er al een Visie en Missie is, slechts 10% van de medewerkers de inhoud ervan kent. Dat is ook niet zo vreemd, omdat ik zelf vaak merk dat een Visie en Missie vaag of wollig is geformuleerd en totaal niet leeft in de organisatie. Men zegt dan vaak: "Dan hebben we tenminste iets voor op de website".

Het gebeurt ook dat men Visie en Missie met elkaar verwisselt. Tja, dan is de kans dat er iets van terecht komt sowieso erg klein. Ook komt het voor dat bestuurders het belang ervan niet of onvoldoende inzien.

Een goede Visie, Missie en Kernwaarden is een strategie en actieplan om een langetermijndoel te realiseren. Als dit gedragen wordt in de hele organisatie is er meer werkplezier, proactiviteit en productiviteit omdat er een duidelijker zicht is op de eigen individuele bijdrage aan het grotere geheel. Daarom is dit zo belangrijk voor een organisatie, bedrijf of afdeling, ja zelfs voor jou persoonlijk.



### Visie = Jouw doel: waar wil je over 5 tot 7 jaar staan?

Zonder een duidelijke visie ben je 'doelloos' waarbij jouw leven/bedrijf niet zozeer wordt gestuurd door jou, maar door omstandigheden. Elke sterke charismatische leider of elk succesvol bedrijf wordt gekenmerkt door het uitdragen van een duidelijk doel waar hij/zij voor staat.

### Missie = Op welke manier ga je dat doel realiseren?

Een duidelijk stappenplan, hoe jij jouw doelen, jouw visie op de toekomst wilt bereiken, maakt jouw doel concreet. Jouw missie is de weg van jouw droom tot een doel.

### Kernwaarden = Binnen welk kader van waarden wil je dat realiseren?

Door binnen dit kader te blijven, zul je meer in jouw kracht staan, jezelf gelukkiger voelen. Ook anderen weten beter waar jij voor staat. Deze waarden reflecteren de (gewenste) bedrijfscultuur. Waarden zijn afspraken op welke manier je met elkaar wilt samenwerken om de missie uit te voeren. Bijvoorbeeld: Integriteit, eigen verantwoordelijkheid, werkplezier.

Op basis van deze Visie, Missie en Kernwaarden kun je zelf – of met een specialist – een duidelijke strategie en actieplan opstellen om jouw missie te realiseren. Dit wordt – tot in detail – een concreet stappenplan. Om het doel over 5 jaar te behalen, plannen we dit jaar deze acties. Die acties betekenen per maand dat er bepaalde taken uitgevoerd worden. Van daaruit werk je dan een 52-weken-actieplan uit en vanuit dat weekplan kun je zelfs je dagplan maken. Uiteraard zul je 'during the flight' net als een vliegtuig nog veelvuldig moeten bijsturen, maar dan weet je in ieder geval hoe je *jouw navigatie* kunt instellen.

Ervaar de kracht en het voordeel! Wij kunnen jou helpen met het samenstellen van een duidelijke Visie, Missie en Kernwaarden, door jou persoonlijk – of in een groepstraining met jouw medebestuurders – hierin te coachen. Als je een ZZP'er of klein bedrijf bent, is dit eveneens uitermate belangrijk. Je zult gestructureerd werken aan jouw succes en meer rust en plezier ervaren. Nodig ons eens uit voor een vrijblijvend gesprek hierover.

## Hoe nu verder?

De rol van 'de vent in de tent', of 'de vrouw in het gebouw' is alles bepalend. Hoe kun je verwachten dat je bedrijf groeit als je zelf niet groeit!?

Investeer daarom in je eigen ontwikkeling. Echte duurzame langdurige groei en vooruitgang begint bij je eigen persoonlijkheid. Ervaar het voordeel door een persoonlijke coaching sessie te boeken. Deze bieden we op onze webshop ter kennismaking extra voordelig aan voor slechts € 49,85. Met het advies dat je in deze coaching sessie krijgt, kun je beslist vooruitgang boeken.

Daarnaast helpen wij je graag om je bedrijfsresultaten te verhogen via in-company maatwerk training. Nodig ons eens uit voor een vrijblijvend bedrijfsadvies, dat kost niet meer dan een lekker kopje koffie.

Wij zijn gespecialiseerd in gedragsverandering. Dat doen we door het huidige gedrag en situatie eerst te meten met de DISC® methode en dit Optimagram®. Vervolgens helpen we beperkende gewoontes om te zetten in nieuwe, productieve gewoontes en de sterke punten van je karakter nog meer te versterken. Dit brengt je energie meer in balans zodat je gelukkiger en daardoor ook succesvoller kunt worden. Vervolgens oefenen we dit zodanig dat de gedragsverandering en nieuwe kennis wordt omgezet in vaardigheid en ACTIE.

## Wat maakt ons tot jouw best geschikte partner? En waarom zou je voor ons kiezen?

- Wij vinden een goede relatie met jou belangrijker dan geld.
- Het is onze passie om mensen te helpen gelukkiger en succesvoller te zijn.
- Wij durven out of the box te denken en te doen.
- Je krijgt garantie op zowel het te behalen resultaat als ook op de tevredenheid van de beleving van de geboden dienstverlening.
- Wij hanteren een ethische beroepscode. Integriteit is voor ons een belangrijke en waardevolle drijfveer.
- Lage kosten en toch de hoogste kwaliteit en effectiviteit door o.a. weinig overheadskosten.
- We werken samen met een team van zelfstandige professionals.
- Meer dan 30 jaar ervaring in het trainen en coachen van ondernemende personen.



Bezoek voor meer informatie: [www.optimalist.nl](http://www.optimalist.nl)