

# De cirkel van ontwikkeling



## Stap 1 Verhelderen en verdiepen

We starten met het verhelderen en verdiepen van je leervraag. We gaan onderzoeken, reflecteren en analyseren met oefeningen, opdrachten of testen om in kaart te brengen hoe jij in je vel zit, wat jou energie geeft en wat jouw omgeving van jou vraagt. Jouw reflectiekracht en voel-kracht wordt aangesproken.

## Stap 2 Verbinden en verwerven

Wat wil je bereiken en creëren? Waarmee ga jij je verbinden? Durf je stappen te zetten buiten jouw comfortzone? Immers als je doet wat je altijd deed krijg je wat je kreeg! Als jij hebt voorgenomen wat je wilt veranderen ga je hier in de praktijk mee aan de slag. Anders doen, experimenteren, uitproberen, oefenen en bijschaven. Nu komt het aan op jouw wilskracht, doe-kracht en bewegingskracht.

## Stap 3 Veranderen en verankeren

Blijf het nieuwe gedrag, vaardigheid of kennis toepassen totdat jij hebt bereikt wat je wilt bereiken. Dit vraagt volharding en wilskracht. Vergeet niet om af en toe stil te blijven staan om te ontspannen en te genieten van wat je bereikt hebt. En dan komt er een moment dat je zoveel nieuwe succeservaringen hebt opgedaan dat je onbewust bekwaam wordt in datgene waarvan je aan het begin dacht dat je het nooit zou kunnen.