

EXPLORATIECANVAS

Naam:

Datum:

FLOW Wanneer ervaar jij flow? Waar krijg jij energie van?	DRIJFVEREN Wat zijn de vijf drijfveren die je het allerbelangrijkste vindt in je werk of studie?	KWALITEITEN Noem hier alle kwaliteiten die je in jezelf herkent en die anderen in jou herkennen. Maak eventueel onderscheid in de kwaliteiten die je veel inzet en die je nog veel meer kunt ontwikkelen	BELEMMERINGEN Tegen welke belemmering of probleem liep of loop je op?	HERDEFINIËREN: WAT IS JOUW UITDAGING? Hoe heb je jouw probleem of belemmering opnieuw gedefinieerd naar een uitdaging? Begin je uitdaging met <i>Hoe zou ik ...</i>
	SUCCESSEN Wat zijn belangrijke succesmomenten voor jou? Waar ben je trots op? Welke complimenten zijn belangrijk geweest voor jou?		IDEAAL Wat wil je bereiken? Wat is je ideaal?	

BELANGRIJKSTE INZICHTEN NA DE EXPLORATIEFASE

Wat heb je geleerd van de oefeningen? Wat vond je de moeite waard? Wat heb je ontdekt? Wat verraste jou? Zet de drie belangrijkste hieronder.

1.

2.

3.