



DE WEG NAAR JOUW TALENT

Rob Möllmann



INHOUDSOPGAVE

INTRODUCTIE

WAAR KOMT MIJN PASSIE VANDAAN?

HUISJE, BOOMPJE, BORE-OUT

DOPAMINE, WAT KUN JE ERMEE?

BESTE VERSIE VAN JEZELF?

4 LEVEL COACHING

DE 5 FUNDAMENTALS VAN MÖLLMANN

I.P.S.: DE IDEALE PRESTATIE STATUS

WAT HEEFT EEN ROMANESCO MET BETROKKENHEID TE MAKEN?

PECH ONDERWEG?

WAARMEE KAN IK JOU OF JOUW BEDRIJF HELPEN?

HEB JE EEN VRAAG?

INTRODUCTIE

Nieuwsgierigheid speelt altijd een belangrijke rol in het leven.

Dit E-book geeft jou tips en inzichten van een bevlogen trainer/coach die nu directieleden/managers van multinationals traint.

Dagelijks ben ik opzoek naar nieuwe mogelijkheden en kansen die ontstaan. Ik ben een **friskijker**: na een tegenvaller en het daarbij behorende proces ga ik in mogelijkheden denken. Ik weet niet of je dat kunt aanleren maar in ieder geval kan ik je laten zien wat het je op kan leveren. Dit leven biedt zoveel **kansen**. Dit inzicht in combinatie met wetenschappelijke onderzoeken wil ik graag met je delen. Na 5 keer gevallen te zijn ben ik altijd opgestaan. Door nieuwsgierigheid, karakter en een gezonde dosis humor heb ik mijn **talent** gevonden.

Mijn werk bestaat uit het trainen en coachen van teams en individuen. Samen ontdekken we waar je talenten liggen om deze vervolgens optimaal te kunnen gaan benutten.

De trainingen en coachingsessies die ik verzorg voegen waarde toe aan jouw persoonlijke groei.

Mensen sterker maken, dat is mijn drijfveer!



WAAR KOMT MIJN PASSIE VANDAAN?

Het antwoord ligt in de onzekerheid en prestatiedrang die ik heb. Zo, dan heb ik dat maar vast opgeschreven. Doorgaans wil ik koste wat kost presteren en liefst op het hoogste niveau. Dus zet mij op een klus en ik zal een **topprestatie** neer willen zetten. Of dat nu in het bedrijfsleven is of in de sport, succes telt.

Als succesvol manager heb ik ervaring opgedaan in het bedrijfsleven. Jarenlang werkte ik met veel plezier voor grote internationale bedrijven.

In 2014 heb ik de keuze gemaakt om voor mezelf te beginnen als trainer/coach. Ik had mijn talent gevonden. Ik luisterde naar mijn gevoel en volgde mijn hart. Het sterker maken van mensen, individueel en in teams, werd mijn missie. Door mijn kennis en ervaring te delen ontstaat er **positieve transitie**.

Of je nu zelfstandige bent of werkzaam in een vaste baan, je kunt je blijven ontwikkelen en opzoek gaan naar **je talent**. Door het volgen van opleidingen en het bestuderen van relevante literatuur werd mijn nieuwsgierigheid verder gewekt. Maar niets komt aanwaaien, ik moest zelf op **onderzoek**. Ik sprak met professionals, docenten en professoren. Nieuwsgierigheid maakt dat je je verbindt. Nieuwsgierigheid maakt je rijker in meerdere opzichten.

Tip 1) Stel jezelf de vraag, waar wordt ik nieuwsgierig van?

HUISJE, BOOMPJE, BORE-OUT...

Karl Marx schreef in het begin van de negentiende eeuw het volgende: "Als het werk voor een ander wordt geïntroduceerd, de zogeheten loondienst, dan heeft de werknemer geen totaal overzicht meer, hij of zij **vervreemdt** van het eindproduct."

Hierbij komt **verveling** om de hoek kijken. De interesse in het bedrijf vermindert waarmee de werknemer in een soort van **boredom** kan worden gebracht.

Voor de buitenwereld klinkt een baan in loondienst eigenlijk heel normaal en kent dit bepaalde zekerheden. Echter, zijn deze zekerheden ook een gevaar. Verveling kan een rol gaan spelen. Deze **routine** die tegen verveling aanschurkt is te voorkomen door zowel de werkgever als de werknemer zelf. Deze onderspannen situatie heet Bore-out en doet geen recht aan de ontwikkeling van talenten.

Als ervaringsdeskundige geef ik training en persoonlijke coaching. In 2014 kwam ik zelf in een **Bore-out**. En kijk waar ik nu sta. Hogescholen en zelfs verschillende televisieomroepen hebben mij gevraagd om daar meer uitleg over te geven. Ik **help** graag een ieder die te maken heeft met Bore-out om zijn/haar kracht en talent te ontwikkelen.

Tip 2) Plan elk kwartaal een review waarbij je je persoonlijke doelen checkt



DOPAMINE, WAT KUN JE ERMEE?

Dopamine is een neurotransmitter. Het is een chemisch stofje dat hoort bij het beloningssysteem van de hersenen. Dopamine zorgt er voor dat we ons beloond voelen en dat is weer van grote waarde om te presteren.

Mijn manier van trainen en coachen draagt bij aan dat proces. Ik train en coach namelijk op een **energieke, motiverende, authentieke en verbindende manier**. Dopamine is van groot belang om ook een veilige sfeer te creëren. Een sfeer waar een ieder zichzelf kan en mag zijn. In de training en tijdens de coaching staat de deelnemer centraal.

BESTE VERSIE VAN JEZELF?

Hoe ziet **jouw beste** ik eruit? Wat doet die beste versie? Welke vraag zou je aan jezelf willen stellen? Waar heeft deze beste versie behoefte aan? In welke omgeving bevindt die zich?

Ben ik op dit moment al mijn beste ik?

Allemaal vragen die je eigenlijk niet zo snel stelt. Sta je er überhaupt wel eens bij stil? En wat doen deze vragen met je als je dit zo leest?

Als je een ander vraagt hoe het hem/haar gaat krijg je waarschijnlijk het antwoord: "ja, goed hoor". Maar hoe goed gaat het nu echt met deze persoon? Door hem of haar een cijfer te laten geven, krijg je meer inzicht. En van daaruit kun je verder vragen. Op deze manier mag je ook jezelf bevragen. Denk hierbij aan vragen zoals "Ben ik tevreden?" en "Is dit mijn beste versie?". Een 10 is volmondig ja en een 1 is een absolute nee.

Tip 3) Hoe goed gaat het met je? Wat zou je morgen willen veranderen? Stel jezelf vragen om erachter te komen waar je behoefte aan hebt

4 LEVEL COACHING

Coachen is iemand **uitdagen** om in zijn/haar talent(kracht) te komen. Wie wil dat nu niet, zijn/haar talent volledig benutten? Lekker doen waar je goed in bent, je **krachtbron** vinden en van daaruit gaan werken aan persoonlijke doelen die haalbaar zijn. Het ontwikkelen van je talent, het ontdekken van wat je nog mag ontdekken....Coachen is ook het gebruikmaken van je zintuigen. Het oordelen elimineren en nieuwsgierig naar de ander kijken vanuit **functionele domheid**. Als coach ben ik onafhankelijk maar wel betrokken en blijf te alle tijden in **verbinding** met jou. Ik begeleid jouw proces en gebruik hierbij het 4 Level Coaching principe. Dat wil zeggen:

1. We richten ons op jouw doel,
2. bouwen aan jouw vertrouwen,
3. zoeken naar jouw weerstand
4. en als laatste maken we een reis naar jouw doel.

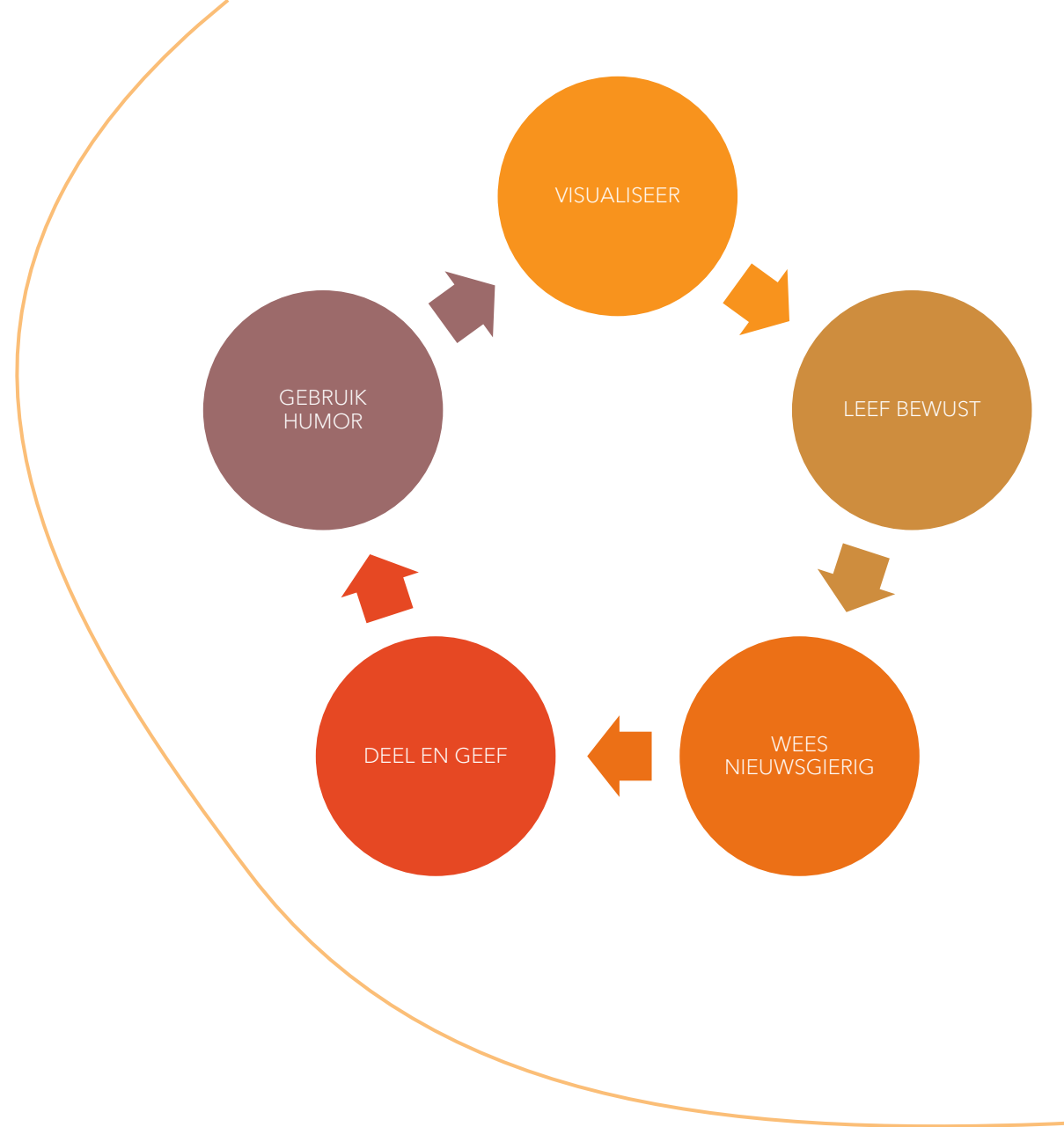
Tip 4) Vertel eens aan iemand hoe het écht met je gaat, kijk maar eens wat er dan gebeurt

DE 5 FUNDAMENTALS VAN MÖLLMANN

In de training/coaching zoeken we naar jouw talenten en daarbij hanteer ik de 5 Fundamentals van Möllmann. Deze gaan je helpen bij de ontwikkeling van je talent.

Ze bieden houvast om afgewogen beslissingen te kunnen nemen.

- 1) Visualiseer je doel op een positieve manier
- 2) Leef bewust, en vermijd *de automatische piloot*
- 3) Wees nieuwsgierig
- 4) Deel en geef!
- 5) Gebruik humor en relativeer



De Ideale Prestatie Status (I.P.S.)

Als je je talent hebt ontdekt, kun je het gaan ontwikkelen. De ontwikkeling van je talent komt het beste tot zijn recht onder **ideale omstandigheden**. In de topsport heet dit I.P.S.: Ideale Prestatie Status. Dit geeft het ideale niveau aan waarin een sporter **topprestaties** neer kan zetten. Deze status, of Flow, kan ook worden toegepast voor teams en individuen in het bedrijfsleven.

De I.P.S. heeft direct invloed op de prestatie. Om nu de volgende stap te maken die helemaal bij je past, is het van belang dat we op zoek gaan naar **jouw Ideale Prestatie Status**.

I.P.S. heeft betrekking op alle niveau's van het mens zijn, zoals:

- Het lichaam
- De geest
- De emotie
- De creativiteit
- Het spirituele

I.P.S. laat je talent optimaal tot zijn recht komen. I.P.S. kun je bereiken door:

- Uitgedaagd te worden
- Positieve emoties, zoals plezier, te ervaren
- Te focussen en alert te zijn
- Te ontspannen
- Vertrouwen te hebben

Bovenstaande facetten zijn beïnvloedbaar en te trainen. Wil jij je I.P.S. optimaliseren? Ik help je daar graag bij!

WAT HEEFT EEN ROMANESCO MET BETROKKENHEID TE MAKEN?

Romanesco? Wat is dat? Een romanesco is een groente die lijkt op een bloemkool, is geelgroen van kleur en heeft een soort torentjes. Het is een fractaal.

De romanesco is opgebouwd uit delen die min of meer **gelijkvormig** zijn aan het object zelf. En dat maakt het nou net interessant, dit noemt men een fractaal.

Als je een organisatie inricht als een fractaal dan is elk individu, elk team en elk onderdeel van de organisatie gericht op **dezelfde visie**. Door het stellen van heldere, aansprekende doelen levert een ieder zijn/haar bijdrage aan het grotere geheel. Dit maakt dat medewerkers meer betrokken en gemotiveerd zijn. Als medewerkers ook hier hun talenten kunnen ontwikkelen, wordt een maximaal resultaat bereikt. Wanneer de medewerkers zichzelf kunnen **identificeren** met de organisatie, zullen de productiviteit en loyaliteit toenemen en zal het ziekteverzuim afnemen.

De training 'Building The Team' levert een flinke bijdrage aan de weg naar maximale betrokkenheid.

Tip 5) Zorg dat elk onderdeel van de organisatie gelijk staat aan de totale organisatie voor wat betreft visie en doelstelling.



PECH ONDERWEG?

We leven in een data gedreven wereld. Hoe houd jij je hierin staande? Hoe bewaak je jouw **eigen identiteit**? Welke plaats neem je in en is dit wel de plaats die je wilt innemen? Voel je (nog) niet de **juiste match met je werk**, heb je een soort van “pech onderweg”? Laat je identiteit niet verloren gaan. Als coach help ik je te functioneren op de manier die het beste bij jouw talent past.

Het gebruikmaken van een coach is allang uit de taboesfeer. Het willen hebben van een coach zegt iets over jouw motivatie om te **ontwikkelen**. Wil je groeien? Ben je niet bang voor **zelfreflectie**? Kom dan in actie en gun het jezelf!

Tip 6) Kom in actie en geef jezelf een coach cadeau. Hierbij krijg je van mij de eerste coaching sessie (ter waarde van 90 min) gratis!

WAARMEE KAN IK JOU OF JOUW BEDRIJF MEE HELPEN?

Ik verzorg:

1. Off- en online inspirerende out of the box TRAININGEN op het gebied van Team Development: hoe kun je van jouw medewerkers sterke teamplayers maken?
2. Offline Personal development en I.P.S. COACHING: hoe leer jij werken in deze veeleisende maatschappij? Hoe houd jij jezelf staande en welke rol mag/kan jij gaan innemen? Wat zijn jouw talenten en hoe kan jij die maximaal leren inzetten?

Voor meer informatie kijk op www.whatsnexxt.nl of mail mij info@whatsnexxt.nl

Met een persoonlijke groet,

Rob Möllmann



HEB JE EEN VRAAG?

Heb je na deze introductie een vraag? Dan ben je natuurlijk altijd welkom om deze aan mij te stellen via info@whatsnnext.nl.

Gewoon omdat het mag en omdat het je inzichten kan geven.

Eens kijken of je nieuwsgierig bent!