



MADO REMKES

Coaching | Training | Supervisie



Wanneer je nieuwe kennis op gaat doen, ga je door diverse leerfasen heen. Maslow heeft deze leerfasen in een kwadrant gezet.

Wanneer je start met leren, start je eigenlijk in de fase onbewust onbekwaam, je kunt iets nog niet, maar hebt dat zelf niet in de gaten. Dan kom je waarschijnlijk snel in de fase dat je je bewust onbekwaam gaat voelen, je voelt dat wat je gaat leren, je nog niet goed afgaat. Dit is een frustrerende fase, je probeert en maakt fouten.

Als je perfectionistisch bent is deze fase ook extreem lastig, je focust je dan vooral op alles wat niet goed gaat, dat kan je leren in de weg staan. Dan sta je jezelf dus in de weg.

Leren duurt lang, je mag fouten maken, van fouten maken kun je leren!

Je gaat je focus verleggen van : “Ik kan het niet”, naar “ik kan het **nog** niet, maar YES ik mag leren en ga het leren! Dit kan je zelfvertrouwen vergroten gedurende het leerproces, je kunt jezelf geruststellen, je gaat het uiteindelijk wel leren, houd vol!

Hoe ga je zelf om met nieuwe leersituaties?

Beantwoord de volgende vragen eens voor jezelf:

- Hoe voel jij je in nieuwe leersituaties? Maakt de mogelijkheid je te ontwikkelen blij, of word je er juist onzeker van?
- Welke overtuigingen heb jij bij het kwadrant onbewust onbekwaam?
- Hoe vaak denk je: nu zien de anderen dat ik iets niet weet of ik iets niet kan?
- Hoe vaak denk jij dat een ander het beter kan?
- Is jouw carrière te danken aan geluk of toeval? Of aan je eigen expertise en opgedane ervaring?
- Hoe kun je eraan werken om complimenten goed toe te laten, écht te horen en er zelfs voor te bedanken zonder het weg te wuiven?
- Als je kijkt naar een lastige situatie met de mindset: “Ik kan hier van groeien”, wat weet je dan en denk je dan over een lastige situatie?