

Jouw unieke aanbod

Oefening

Je weet misschien wel wat je wilt, maar weet je ook wat je echt te bieden hebt? Jouw beeld hiervan is altijd gekleurd door je eigen opvattingen en overtuigingen. Deze oefening helpt je om een beeld te krijgen van je bekende en verborgen talenten. Je ontdekt wat jij te bieden hebt en gaat dieper in op wat je wilt. Vraag aan derden wat ze in je zien en waarin ze je vinden uitblinken.

Start oefening

Vergroot je kansen op de arbeidsmarkt

Terwijl je je vakkennis en -kunde ontwikkelt en meer ontdekt over jezelf en wat je wilt, leer je veel nieuwe dingen. Het Johari-venster is een model waarmee je naar jezelf (en anderen) kunt kijken. Het laat je op een andere manier feedback geven en ontvangen.

Stap 1: Je eigen Johari-venster

Het Johari-venster bestaat uit vier kwadranten:

| | Bekend aan jezelf | Onbekend aan jezelf |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|
| Bekend bij anderen/ dit weten zij van mij | I Open (Vrije ruimte of publiek gebied) | III Blind (blinde vlek) |
| Onbekend bij anderen/ dit weten zij NIET van mij | II Verborgen (Privé gebied) | IV Onbekend (onbekend) |

Het Open gebied

Dit deel van jezelf ken je goed en laat je ook aan anderen zien. Je kunt het beschouwen als je huidige speelruimte. Dit is wat anderen kennen van jou.

Het Verborgen gebied

Dit gedeelte van jezelf laat je bewust niet zien aan anderen. Je bepaalt dus zelf hoe groot jouw verborgen gebied is. Als je jezelf heel goed kent en je heel weinig blootgeeft aan anderen is dit geheime deel het grootst. Door open te communiceren, feedback te geven en je kennis te delen, verklein je je verborgen gedeelte. Je laat meer zien van jezelf en vergroot daarmee je open gebied.

De Blinde vlek

Van dit deel ben je je niet bewust, maar anderen (her)kennen het wel. Om je blinde vlek kleiner te maken, moet je meer over jezelf te weten komen. Collega's, familie en bekenden kunnen je daarbij helpen. Vraag ze om feedback.

Het Onbekende

Het deel van jezelf waar je je niet bewust van bent en wat anderen niet van je (her)kennen.

Actie!

Kies je onderwerp of vraag en vul in jouw kwadrant alleen het gedeelte "bekend aan jezelf" in. Kijk bijvoorbeeld naar je talenten en competenties, naar je dromen en wensen of naar een specifieke situatie en hoe je daarin handelde. Je kunt meerdere vensters maken.

Stap 2: Feedback vragen

Om je eigen venster compleet te maken, moet je feedback aan anderen vragen. Hiermee vul je de kwadranten 'Bekend bij anderen' in. Zorg dat de personen die je vraagt in staat zijn om je eerlijke, objectieve en leerzame feedback te geven. Ze moeten vooral niet vanuit hun eigen vooroordelen redeneren.

Vraag mensen uit je directe omgeving, zoals een partner, ouder, vriend(in), collega of manager. Kies zo veel mogelijk verschillende types om een completer en beter beeld van je mogelijke blinde vlekken te krijgen.

Actie!

Vraag aan minimaal vijf bekenden uit je directe omgeving om feedback. Gebruik hiervoor de vragenlijst die je vooraf samenstelt. Je kunt de vragen uit deze oefening eventueel zelf aanvullen om ervoor te zorgen dat ze beter bij je onderwerp passen. Laat de mensen die je benadert hun antwoorden uitgebreid formuleren. Vooral hun toelichtingen zullen je veel nieuwe inzichten in jezelf geven.

Vragenlijst

1. Wat zie jij als mijn grootste talent?
2. Wat denk jij dat ik het liefst de hele dag zou doen?
3. Welke drie woorden omschrijven mij het beste?
4. Welke leuke merkwaardigheden heb ik? (opvallende passies, eigenschappen, kleine gedragingen, stokpaardjes, etc.)
5. Wat is het talent dat ik zelf het meeste onderschat of onderwaardeer?
6. Wat kan ik veel beter dan 10.000 willekeurige andere mensen?
7. Waarvoor zou je mij aan andere mensen uit jouw kennissenkring of zakelijke netwerk willen introduceren?
8. Als ik een dier was, welk dier zou ik dan zijn? Waarom?

Stap 3: Feedback verwerken

De feedback die je hebt ontvangen, verwerk je in je eigen Johari-venster. Daarmee maak je je eigen beeld compleet en kun je de resultaten analyseren.

Je zou kunnen zeggen dat alles wat in je blinde vlek wordt genoemd door anderen je 'verborgen talenten' zijn. Positieve eigenschappen die je wel degelijk bezit, maar waar je jezelf niet bewust van bent. Daarom spelen ze tot nu toe een minder grote rol bij het vaststellen van wie je bent en wat je kunt. Het is dus zaak om ze onderdeel van je totaalbeeld te laten maken, maar hoe krijg je ze naar het open deel?

Actie!

Vul je eigen vensters aan, en bekijk het resultaat. Wat staat er allemaal in je blinde vlek en welke onderdelen verrassen je? Zijn er ook dingen die je absoluut niet kunt plaatsen? Laat je niet leiden door je eigen vooroordelen en verwachtingen en stel vragen over alles wat nog niet duidelijk is. Benoem een of twee elementen per venster waar je graag meer mee wilt gaan doen en betrek ze bij je persoonlijke (loopbaan)ontwikkeling.

