

COMFORTZONE - LEERZONE

Hoi!

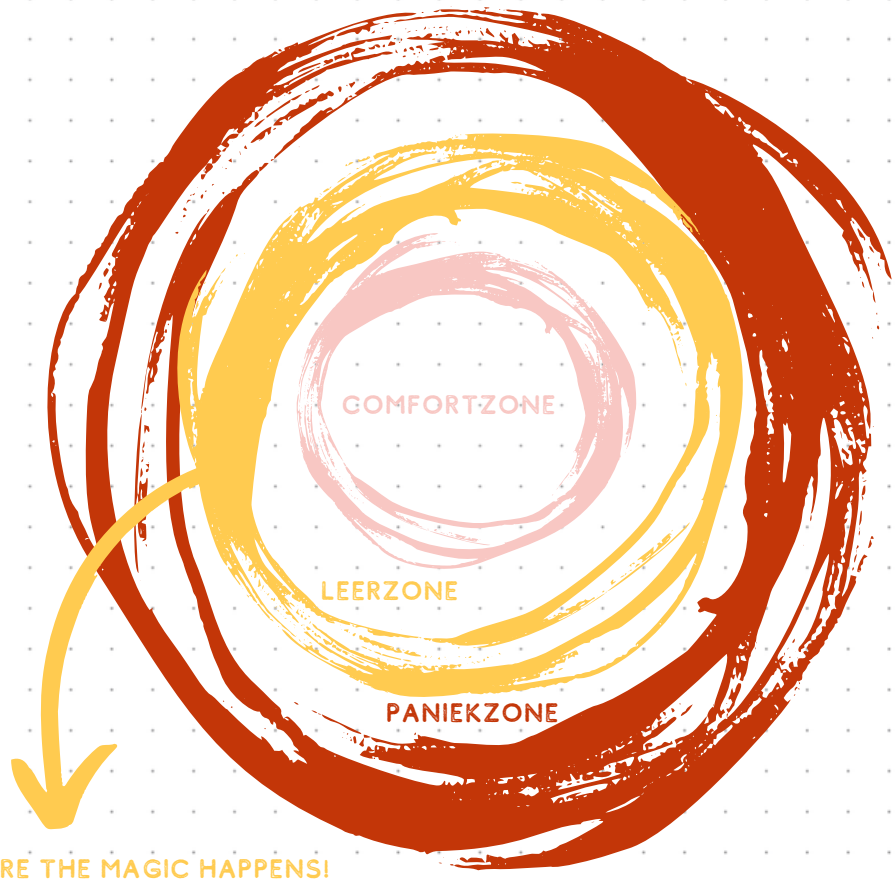
Leuk dat je een kijkje neemt op onze website en deze opdracht hebt gedownload! Deze opdracht hoort bij podcast **aflevering #02 Zelfinzicht en studiekeuze - Anna**. Mocht je de podcast nog niet hebben beluisterd, dan is het een goed idee om daar mee te beginnen. De aflevering duurt 19 minuten

Hieronder staat het tweede model dat we in deze podcast hebben besproken:
comfortzone & leerzone.

Op de volgende pagina staan de vragen die horen bij dit model en podcast #02. Het doel van deze opdracht is dat jij beter weet waarom zelfinzicht belangrijk is wanneer je een studiekeuze maakt, en wat je kunt doen om meer inzicht te krijgen in wie je bent, wat je kunt en wat je belangrijk vindt. Het ergste dat er kan gebeuren, is dat je er iets van leert...

Heb je naar aanleiding hiervan een vraag? Voel je vrij om contact op te nemen met ellen@thecoachingcompany.nl.

Liefs van Ellen



WHERE THE MAGIC HAPPENS!

UIT JE COMFORTZONE

- Wanneer ben jij uit je comfortzone gestapt? En stapte je in je leerzone? Wat heeft je dat toen opgeleverd?
- Ben jij wel eens in je paniekzone terecht gekomen net zoals Ellen en Anna omschreven? Waar was je? Met wie? Wat gebeurde er? Waarom was dit je paniekzone? Wat was het moment waarop je de grens van leerzone naar paniekzone bent overgegaan? Waarom deed je dat? Wat zou je nu in die situatie doen? Wat heb je van deze ervaring geleerd?
- Wanneer was jij voor het laatst in je leerzone? Dat je als vanzelf leerde, dat het haast ongemerkt ging en je plezier had? Wat deed je toen?
- Zijn er dingen die je best wel spannend vindt en daardoor uitstelt en niet doet, maar je waarvan je diep van binnen weet dat het wel goed zou zijn voor je om het wél te doen? Omdat je dan iets nieuws leert, jezelf ontwikkelt en je comfortzone oprekt. Maak eens een lijstje van deze dingen. En bedenk welke verandering dit bij jou teweeg zou brengen? Zou je dan met trots terugkijken? Hoe zou dat zijn?



UIT JE COMFORTZONE STAPPEN IS JEZELF IN EEN NIEUWE
SITUATIE PLAATSEN ZODAT JE IETS NIEUWS LEERT.

ALS JE DOET WAT JE DEED,
KRIJG JE WAT JE KREEG