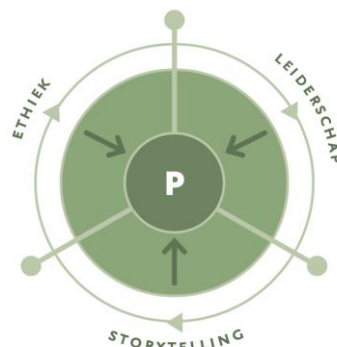


# DE HELDENREIS

## ONTDEK JE PERSOONLIJKE WAARDEN



*Storytelling:* Wat is mijn levensverhaal? Welke gebeurtenissen uit mijn verhaal leveren waardevolle lessen voor mijn persoonlijke waarden?

*Ethiek:* Wat zijn de morele dilemma's? Wat vind ik ervan en waarom? Hoe verhoud ik mij daartoe?

*Leiderschap:* Wat besluit ik? Vanuit welke persoonlijke waarde wil ik leven en kies ik voor mezelf? Welk kompas-verhaal kan ik daarbij vertellen?

Beste Helden en Heldinnen,

Als opdracht nodigen wij je uit je eigen levensverhaal op te schrijven. Het beschrijven van je eigen levensverhaal kan je inzage geven in je keuzes die je al hebt gemaakt gedurende je leven. Als je weet waar je vandaan komt, kun je vervolgens makkelijker keuzes maken naar de toekomst toe. Echte keuzes die in lijn staan met wie jij bent.

Een paar tips:

- Het is belangrijk dat je rustig de tijd neemt voor het schrijven van je levensverhaal.
- Benoem de relevante en feitelijke details.
- Beperk je slechts tot dat deel in jouw leven dat voor jou relevante gebeurtenissen, zowel positief als negatief, zijn die jou gevormd hebben en je helpen hierna om je Persoonlijke waarden vast te stellen.
- Deel je levensverhaal op in periodes van zeven jaar (dus van 0-7, 7-14, 14-21, 21-28, 28-35, etc).

## STORYTELLING

Schrijf je verhaal! De volgende vragen kunnen je daarbij helpen:

### Op privégebied

Waar groeide je op? Groot gezin/klein gezin? Broers/zussen? Wie was je vader? Wie was je moeder? Hoe was je band met hen? Was het gezellig of niet thuis? Wat voor vriendjes en vriendinnetjes had je?

Wat waren de hoogtepunten en dieptepunten en hoe heb je die beleefd? Welke, voor jou belangrijke familieleden zijn er overleden? Hoe vaak ben je verhuisd? Welke relaties heb je gehad en hoe verliepen die? Was het veilig thuis?

### Op het gebied van jezelf ontwikkelen

Wat voor kind was je op school? Wie was die favoriete leraar of lerares en waarom? Waar was je goed in? Wat was je grootste talent? Wat gebeurde er in de wereld om je heen? Werd je gepest? Hoe braaf/niet braaf was je, hoe ging je met autoriteit om? Hoeveel aandacht kreeg je en werd je beloond voor geleverde prestaties?

### Op werkgebied

Hoe verliep je werkend leven tot nu toe? Ben je weleens ontslagen? Ben je vaak van baan veranderd? Welke successen heb je geboekt? Wanneer heb je je grootste blunder gemaakt? Hoe voelde je je daarbij? Etc.

Voel je vrij om feiten en gebeurtenissen zelf toe te voegen en beschrijf het ongeveer in max. 5 A4-tjes.

## ETHIEK

Als het verhaal staat, beantwoord dan de volgende vragen:

- Welke tegelwijsheden en normen en waarden heb je meegekregen van je ouders/ opvoeders?
- Welke momenten van morele dilemma's kan je uit je verhaal halen?
- Wat vertellen die over jou en jouw waarden?

## LEIDERSCHAP

- Welke persoonlijke waarden kies ik. Benoem er maximaal drie.

Succes met schrijven!