**Reflectieverslag Persoonlijke Effectiviteit**



Managementvaardigheden

Lynn Rochat

LM1D

524719

Gedy van Dijk

**Mijn ervaringen tot nu toe**

Ik ben een february-starter dus dit is mijn allereerste moduul tot nu geweest. Tot nu toe vind ik het een onwijs fijne opleiding en kan ik het tempo goed aan. Aan het begin van het moduul heb ik wel meer thuiswerk gedaan dan aan het eind, dit komt vooral doordat aan het einde van het moduul de toetsen in zicht kwamen en ik het daarnaast op het werk ontzettend druk had. Ik voelde aan het eind ook sterk het gevoel van faalangst dit omdat ik niet weet hoe alles te werk gaat en niet goed snap hoe ik sommige dingen moet bekijken en uitvoeren. Ik ben wel trots op het plannen wat ik doe en hoe leuk ik het leren vind. Voor de volgende keer zou ik nog wat verder vooruit willen plannen en dat ik niet zoals nu wat in de knoop kom aan het eind. Maar ik denk dat dit ook te maken heeft met dat dit mijn eerste moduul is. Het volgende moduul weet ik dan ook beter hoe alles in zijn werk gaat. Dit geldt eigenlijk voor alles in de opleiding ik begin nu steeds beter door te krijgen hoe alles werkt. Ik voelde mij erg productief als ik tijdens de tussenuren ging werken in het studielandschap of naar de bibliotheek ging om interessant eboeken te halen voor de moduulopdracht. Tot nu toe is mijn hoogtepunt van de opleiding de guest lecture van Milan Meyberg die vond ik erg inspirerend en innovatief. Ik vond overigens ook de College Tour met Ruben Dingemans interessant.

**Mijn eigen concentratie-plekje**

Een fijne werkomgeving voor mij is allereerst thuis, wanneer ik alleen ben en achter mijn computer ga zitten. Ik kan me dan goed afsluiten en dan hoor ik niks meer om heen. Daarnaast vind ik het ook erg fijn om op school te werken, hier werk ik het liefst ook in mijn eentje. Ik merk wel wanneer er mensen om me heen zijn die tegen me gaan praten dat ik dit niet prettig vindt. Ik vind dit nog wel moeilijk om aan te geven. Dit moduul heb ik niet intensief gestudeerd of geleerd wel heb ik opdrachten gemaakt en dit deed ik dan wel in opperste concentratie. Hier sloot ik me dan ook van de omgeving af. De tijdverslinder als de telefoon of andere vorm van sociale media op de laptop of computer heb ik niet als tijdverslinder ervaren. Ik heb er ook geen moeite mee om mijn telefoon te negeren of weg te leggen. Voor in de toekomst zal ik als ik op school ga studeren wel me graag meer willen afzonderen. Als ik thuis ga werken ga ik vragen of mijn vriend naar boven wilt gaan zodat ik me eigen ruimte heb. In de verre toekomst zou ik ook graag een kamertje voor mij alleen willen

**Point of action**

Ik heb nog geen top vijf actiepunten omdat dit mijn allereerst moduul is, wel heb ik een top 3 gemaakt. Elk actiepunt komt uit een van de 3 workshops van dit moduul. Met bovenaan de belangrijkste wat de grootste invloed heeft en nummer 3 dat levert mij de minste stress op.

1. Alles wat ik niet doe -> stress
2. Weten wanneer het goed genoeg is
3. Mobiele apparatuur

Allereerst het actiepunt waar ik zelf het minst mee zit en dat is nummer drie. Als ik me goed weet te beheersen gaat dit prima en heb ik er geen last van. Ik zie dit dan ook niet als enorme last op mijn schouders. Maar wanneer ik mij erin verlies is het een groot actiepunt, het is gelukkig de laatste tijd niet meer zover gekomen. En is dit actiepunt eigenlijk wel goed geslaagd.

Actiepunt nummer twee is, weten wanneer het goed genoeg is. Ik ben perfectionistisch ingesteld met daarnaast ook snel het gevoel van faalangst. Altijd tot het uiterste willen gaan en nooit het gevoel van voldoening hebben. Het begin van dit moduul ging het goed maar aan het eind wanneer de druk hoger werd begon ik weer het gevoel te krijgen dat ik faalde of bang was om te falen. Ik voelde me hier dan ook onzeker door, ik ben blij dat ik niet heb opgegeven maar dat ik ben doorgegaan.

Dan actiepunt nummer drie, dit heeft van mij de grootste invloed want wanneer ik stress krijg begint ook actiepunt twee op te spelen. Dit actiepunt gaat over het stukje plannen, dat ik mezelf meestal te optimistisch inplan wat weer leidt tot dingen niet kunnen doen. Wanneer ik 1 of 2 dingen niet heb kunnen doen en doorgeschoven heb naar de volgende dag heb ik hier geen problemen mee. Maar wanneer ik heb blijf uitstellen wordt ik gestresst, teleurgesteld en boos op mezelf. De laatste tijd wil het realistisch plannen als steeds meer lukken en ik moeten het niet gaan uitstellen als ik er geen zin in heb.

De actiepunten waar ik nog steeds aan wil werken is actiepunt een ; alles wat ik niet doe en actiepunt twee; weten wanneer het goed genoeg is. Ik wil niet zeggen dat dat dit moduul niet gelukt is maar het heeft nog wel steeds mijn aandacht. Ik wil dit doen door beter te plannen en minder aan mezelf te twijfelen. Mijn valkuil zal liggen bij het willen opgeven. Maar ik weet met uiteindelijk mijn doorzettingsvermogen dat ik er wel zou komen. Een actiepunt die graag het volgende moduul erbij wil voegen is het zeggen wat ik denk, voor mezelf opkomen en mijn grenzen daarin aangeven. Als ik even niet bij de groep wilt zitten in het tussenuur ga ik dan ook niet doen.

Ik heb tijdens dit moduul van managementvaardigheden geleerd om positief te denken en mijn rust te pakken. Het leuke aan de managementvaardigheden workshops waren de yoga oefeningen. De schrijfopdrachten vond ik vervelend om het nare gevoelens bij mij opriep. De ademhalingsoefeningen het positief denken ga i het volgende moduul toepassen en is dan ook eigenlijk te gebruiken heel mijn leven lang. Ik voel me door het positief denken minder snel gestrest en wanneer ik ook momentjes voor mezelf heb doe ik graag iets voor mezelf zoals een yoga oefening of ik ga naar mijn favoriete groepsles, zo kom ik tot rust en kan ik er weer tegenaan.

