

PERSOONLIJKE ROUTEKAART

Een persoonlijke routekaart is een manier om jouw leven tot nu toe in beeld te brengen. Het helpt je te zien welke paden je hebt bewandeld, welke keuzes bepalend waren en welke momenten misschien minder zichtbaar waren. Zo krijg je inzicht in hoe jij bent geworden wie je nu bent.

Deze oefening richt zich vooral op werk, studie en alles wat daarmee te maken heeft. Door belangrijke momenten, beslissingen en kruispunten in kaart te brengen, krijg je een helder overzicht van je loopbaan en van de patronen die steeds terugkomen in hoe je keuzes maakt.

Een routekaart helpt je ook om periodes of details terug te halen die je misschien vergeten was. Soms ontdek je dat iets wat toen klein leek, nu ineens veel betekenis heeft. Het kan duidelijk maken wanneer je periodes van frustratie ervaarde, maar ook welke periodes juist positief waren. Wat waren de elementen die daarin voor jou belangrijk waren? Met andere woorden: welke waarden speelden hierin een rol?

Door op deze manier terug te kijken op je eigen leven kan je inzicht krijgen in wat voor jou écht belangrijk is. Deze input gebruik dus je om meer inzicht te krijgen in jouw waarden.



Stap 1: Teken jouw Persoonlijke Routekaart

Neem een A4 en teken daarop jouw Persoonlijke Routekaart:

- 1 Teken de route of lijn
- 2 Geef de belangrijkste momenten aan: de pieken en dalen in jouw werkgeschiedenis
- 3 Gebruik symbolen om bepaalde momenten te verduidelijken. Je kunt bijvoorbeeld ++ en -- gebruiken om aan te geven of een bepaalde periode door jou als positief of negatief werd ervaren. Belangrijke keuzemomenten kan je markeren met een vraagteken.

Stap 2: Analyse

Dit is een belangrijke stap. Bekijk jouw Persoonlijke Routekaart rustig en sta stil bij de volgende vragen:

- 1 **Keuzes maken:** Waarom heb je voor bepaalde opleidingen gekozen? Werd je daarbij beïnvloed door andere mensen of door je omgeving?
- 2 **Positieve en negatieve ervaringen:** Welke periodes in je leven zijn je goed of juist slecht bevallen en waarom? Lag dat aan het type werk, aan de omgeving, de werksfeer of de rol die jij in die werkomgeving vervulde? Zie je bepaalde patronen? Bijvoorbeeld dat je vaak veranderde van baan door de werksfeer?
- 3 **Stimulansen/belemmeringen:** Wat heeft je gemotiveerd of juist belemmerd om een bepaalde keuze te maken of om veranderingen aanbrengen in jouw situatie? Mensen kunnen bijvoorbeeld gemotiveerd worden door geld, status, invloed, sociale contacten, maar ook door waardering, collega's of gemak. Voorbeelden van belemmeringen zijn: besluiteloosheid, privé situatie en vinden of denken dat je iets niet kunt.
- 4 **Waarden:** Welke elementen kan jij uit jouw routekaart halen die voor jou écht belangrijk zijn in het leven? Oftewel: welke waarden herken hierin?

