



# Ontwikkelvermogen

Het ontwikkelvermogen geeft de mate aan waarin je in staat bent je (potentiële) talenten en capaciteiten te benutten. Het ontwikkelvermogen (O.V.) bestaat uit vier elementen die van invloed zijn op de mate waarin je gebruik maakt van je ontwikkelvermogen en de potentie die je hebt om hier meer gebruik van te maken:

- Verbeelden/verlangen
- Handelingsperspectief
- Draagkracht
- Zelf bewegen

## Verbeelden/verlangen

Als je meer verbeeldingskracht en verlangen integreert in je handelingsperspectief, draagkracht en eigen regie, ontstaat er een krachtige synergie. Verbeelding opent de deur naar alternatieve perspectieven, terwijl verlangen fungeert als de drijvende kracht die je in staat stelt vanuit je eigen waarden te handelen. Dit dynamische duo vergroot niet alleen je welbevinden en autonomie, maar bevordert ook je effectiviteit en plezier in werk en leven, waardoor je de sleutel vindt om het beste uit jezelf en anderen te halen.

## Handelingsperspectief

Het beschikken over meer handelingsperspectief geeft meer alternatieven om met mensen en situaties om te gaan. Je bent in staat om vanuit verschillende perspectieven naar de ander te kijken en daarmee af te stemmen op situaties en mensen. Je doet dit vanuit wat voor jou waardevol en belangrijk is. Je bent je bewust van (gedrag) patronen, (geloof) overtuigingen, oordelen, die je ervan weerhouden om meer alternatieven en perspectieven te hebben. Het effect is dat je welbevinden, je autonomie en je effectiviteit toenemen en daarmee je plezier en je prestaties.

## Draagkracht

Het beschikken over meer draagkracht geeft meer houvast vanuit jezelf, om met mensen, situaties, stress en druk om te gaan. Je bent in staat om beter voor jezelf op te komen, je laat je minder uit het veld slaan en je blijft steviger staan. Je doet dit vanuit wat je waarneemt in je lichaam en je energie. Je bent je bewust van (gedrag) het belang om te beginnen met beter voor jezelf te zorgen, ook al gaat dat mogelijk en koste van anderen. Het effect is dat je balans werk-privé, je weerbaarheid en je (duurzame) inzetbaarheid toenemen en daarmee je vitaliteit en je prestaties.

## Eigen regie

Het meer vanuit jezelf bewegen geeft meer eigen regie over je werk en leven. Je bent in staat om meer van uit wie je bent te bewegen waardoor je verlangens en behoeften meer tot zijn recht komen. Je geeft meer betekenis aan je werk en leven en hebt doordat je zelf de regie voeren meer invloed. Je beweegt vanuit een positief zelfbeeld en verbinding met anderen. Je bent je bewust van het belang dat het bij jou begint. Jij



bent zelf de sleutel om het beste uit jezelf en anderen te halen. Het effect is dat de relatie met jezelf, met anderen en met je omgeving verbetert en daarmee je kwaliteit van werk en leven.