

De kracht van imperfectie

14 april 2016
Drs. Roos Woltering

info@rooswoltering.nl
www.rooswoltering.nl
fb: roos.wolteringVROUW

Psycholoog/carrièrecoach/trainer/spreker

Diversiteit, persoonlijke ontwikkeling, perfectionisme,
ambities waarmaken, rolmodellen, uit je comfortzone

- VROUW columnist
- 2 kids, Jack (4) & Lucy (2)
- samenwonend in Utrecht

Cap Gemini TNO Colgate Gemeente Zaanstad opzij Cordaid Microkrediet Adecco ING Kluwer
Reclassering Nederland VGZ Management Support KNMG Abvakabo Secretary Management Institute
Akzo Nobel Kamer van Koophandel OIG TU Eindhoven Speaqable Lenaerts-Meers opleidingen

Verdringen
Verzwijgen
Veroordelen

Little miss perfect



What's your excuse?
www.marikang.com



De kracht van imperfectie



We houden van imperfecte mensen
We leren meer van falen dan van
successen

Het kost een stuk minder tijd

Hulp geven en hulp vragen zijn in balans

We worden er gelukkig van

Het is een stuk realistischer

Het schaamrood op je kaken

Deel met je buurvrouw

Het monster dat empathie heet

ik - ander perspectief

Voor wie zorg jij beter?



Ik

Ze heeft er op gerekend

Ze is teleurgesteld als ik af bel

Ze vraagt me de volgende keer vast niet
meer mee als ik nu niet ga

Ze vindt me
onaardig als ik
afbel

Ze kan zo laat niks anders
meer plannen

Ze gelooft me niet

Niet zo aanstellen, gewoon even
doorzetten

Jouw doel

Oke, ik ga wel



**Ik ben pas goed
genoeg als...**

Ik ben pas goed genoeg als...



ik maat 36 houd

ik carrière maak en onafhankelijk ben

ik nooit uit mijn slof schiet tegen mijn
kids

mijn kinderen gezond eten

ik alle ballen in de lucht hou

ik alles zelf kan

iedereen mij aardig vindt

**Ik ben pas goed
genoeg als...**

En nu jullie!

Zie wat je doet en kijk er met humor en mildheid naar.

Omarm en accepteer het.

Bedenk wat je mag loslaten en wat je mag vastpakken om je hele potentieel te benutten.

Licht en Schaduw



Licht

Schaduw

Energiek

Lui

Enthousiast

Zwak

Geïnteresseerd

Jaloers

Empathisch

Egoïstisch

Ruimdenkend

Competitief

Intelligent

Licht en Schaduw



Bespreek 1 lichtkant en 1
schaduwkant van jezelf met je
buurvrouw.

4 stappen van een realistisch zelf

- Ontdekken**
- Accepteren & Omarmen**
- Delen**
- Focus op het positieve**

Elke dag een positieve focus op de dingen die je waardeert van het leven, en van jezelf, zorgt voor meer **geluk**.

filmpje Dare Change

https://youtu.be/BI_HOPqcRFA