

De Chaos Academie

VOOR SCHRIJVERS EN MAKERS



Je Artistieke Kern Vinden

Je Artistieke kern vinden

We beginnen met jezelf in kaart brengen. Het is eigenlijk ongelooflijk hoeveel vaardigheden je meester bent. Neem de tijd om ze eens allemaal op te schrijven.

Welke opleidingen, cursussen, trainingen en andersoortige leerscholen heb je gevolgd? Welke bekwaamheden heb je er uit meegenomen?

Leerschool	Vaardigheden, competenties, deskundigheid, ...				
Bv: Basisschool	Lezen	Schrijven	Rekenen	Leren leren	Vriendschap ...

Wat voor werk heb je gedaan? Welke bekwaamheden had je daarvoor nodig?

Werk	Vaardigheden, competenties, deskundigheid, ...				
Bv: Theaterdocent	Fysiek spel	Lesopbouw	Mise-en-scène	Improvisatie	Sociale antenne

Wat heb je nog meer in huis? Denk aan intermenselijke vaardigheden, je omgang met jezelf, creatieve uitingvormen, praktische vaardigheden, etc.

Vaardigheden, competenties, deskundigheid, ...				

Ga voor jezelf na of er bij het invullen van al het bovenstaande beperkende overtuigingen in het spel zijn. Vul ze hieronder in en transformeer ze naar versterkende overtuigingen. Ga daarna verder met het invullen.

Beperkende overtuigingen

Bv: ik kan niks, de maatschappij heeft niks aan me

Versterkende overtuigingen

Bv: Ik kan ontzettend veel, ik maak de wereld mooier

Tenslotte: zijn er bekwaamheden waarvan je denkt dat je ze niet in huis hebt? Zijn er dingen die je te leren hebt of waarvan je denkt dat ze voor jou niet te leren zijn?

Bespreek ze in de groep of in een 1:1-gesprek.

In jezelf geloven

We willen je innerlijke overtuigingen in lijn brengen met je doel. Om te beginnen met overtuigingen over jezelf.

Welke belemmerende overtuigingen leven er bij je over jezelf?

Formuleer ze als: "Ik ben..."

Bijvoorbeeld:

Ik ben te jong/oud/onervaren/vastgeroest

Ik ben er niet klaar voor/niet goed genoeg

Ik ben ...

...

Vertaal ze nu naar de versterkende overtuigingen die je verkiest om over jezelf te geloven.

In je werk kom je in aanraking met anderen (cliënten, toeschouwers, lezers, kopers, studenten, deelnemers, ...). Wat zou je willen dat zij over jou zeggen?

Bijvoorbeeld:

... is de expert in het vakgebied/heeft ontzettend diep inzicht/is fantastisch

...

...

...

Spiegel deze overtuigingen nu en schrijf de gespiegelde overtuigingen op: verander het van wat anderen van jou vinden in wat jij aspireert te zijn.

Bijvoorbeeld:

Ik ben de expert in mijn vakgebied/ik kan heel goed intunen op de ander/ik ben fantastisch.

Ik ben ...

...

...

...

Nu kan je de versterkende overtuigingen in je onderbewustzijn laten overvloeien. Gebruik daarvoor deze mantra. Herhaal hem steeds en vul elke versterkende overtuiging in die je wil verwezenlijken.

Het is veilig en mogelijk om ... [versterkende overtuiging: *dè expert in mijn vakgebied te zijn*]

Ik ben goed genoeg, ik ben het waard en ik verdien het om ... [versterkende overtuiging: ...]

Het is mijn geboorterecht om ... [versterkende overtuiging: ...]

Ik sta mijzelf toe om ... [versterkende overtuiging: ...]

Ik ben al gewend om ... [versterkende overtuiging: ...]

Ik weet hoe ik moet kiezen, en ik kies ervoor om ... [versterkende overtuiging: ...]

Ik weet hoe ik ... [versterkende overtuiging: ...]

Ik weet wie ik ben en hoe ik mijn leven elke dag moet leven, als .../ ... zijnde [versterkende overtuiging: ...]

Ik ben al gewend om ... [versterkende overtuiging: ...]

Je opdracht aan jezelf

Leg het uitgeprinte werkboek, wat losse vellen papier en een pen klaar. Neem even de tijd om tot jezelf te komen, en sluit de buitenwereld even buiten. Ga comfortabel zitten of liggen, sluit je ogen, ontspan je buik en adem een paar keer ontspannen in en uit. Stel jezelf de volgende vragen, laat de antwoorden tot je komen en schrijf ze meteen op.

Welke grote beperkende overtuiging heb je overwonnen in je leven?

Welk thema rond jouw zelfontplooiing komt steeds terug in je leven?

Wat is het ene ding dat je hebt geleerd in dit leven?

Je waarden

Waarvan breekt jouw hart?

Wat maakt je kwaad?

Wat zou je willen veranderen in de wereld?

Hoe je anderen helpt

Waarvoor komen anderen bij jou? Wat voor advies of steun zoeken ze bij je?

Wat voor vragen stellen ze je?

Waarvoor bedanken mensen je? Met welke woorden bedanken ze je?

Je passie

Waarvoor loop jij warm, waar word jij enthousiast van?

Waar kan jij de hele dag over praten?

Welk onderwerp of welke activiteit geeft je energie?

Welke thema's keren regelmatig terug in je werk? Waar ben je altijd nieuwsgierig naar?

De kern waar vanuit jij in de wereld staat

Als je mensen kon helpen met één ding, wat zou je kiezen?

Als jij één ding te maken of doen had, wat zou dat zijn?

Vul in: *ik ben het levende bewijs van:*

Wat is de rode draad in jouw daden en ontwikkeling die door je leven loopt?

Vul in: *Mijn boodschap is:*

Wat is de diepere laag onder die boodschap?

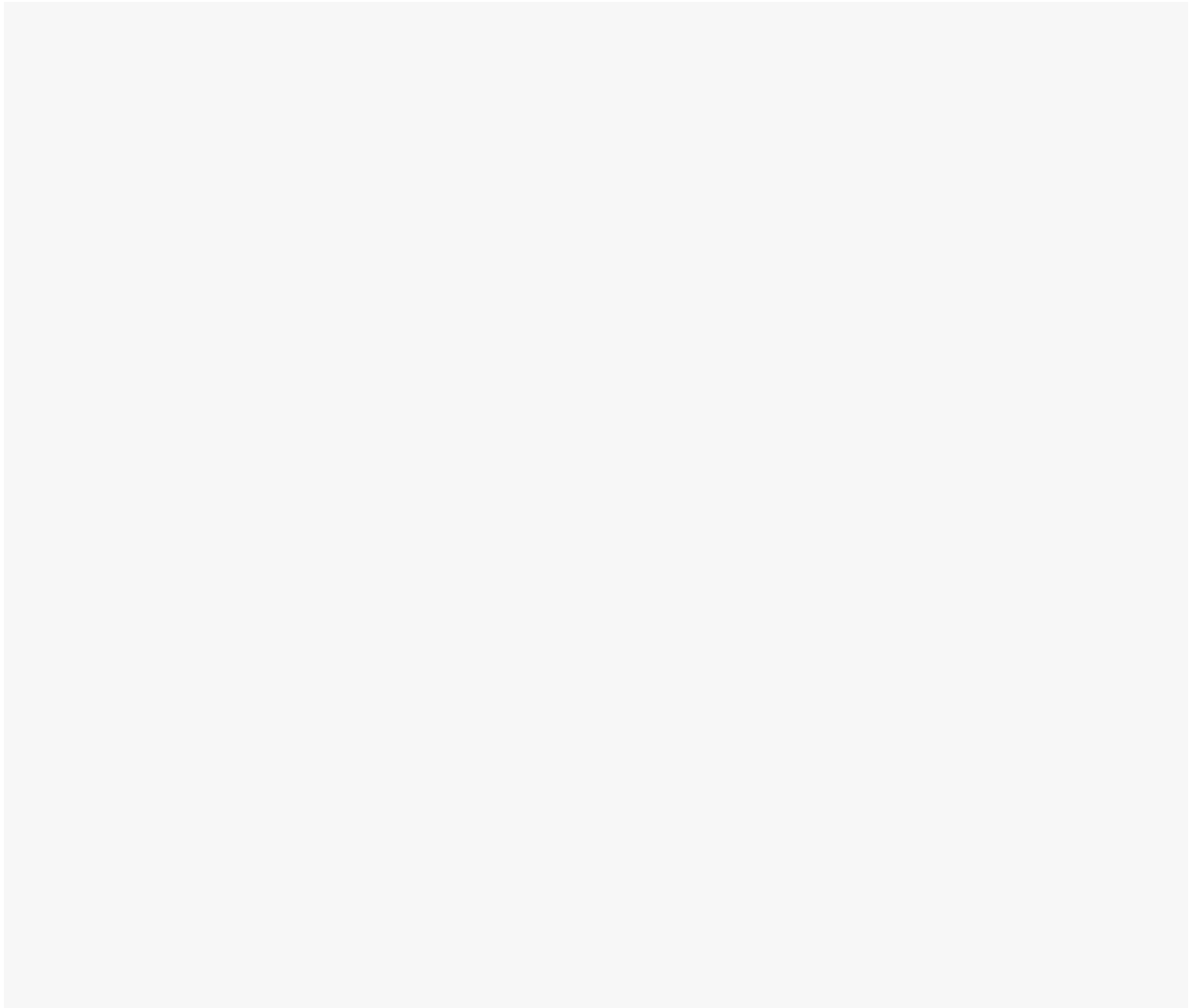
Brainstorm nu verder als dat nodig is. Komen er woorden, beelden, zinnen in je op over wat zich in of rond jouw kern bevindt?

Wie zijn de mensen voor wie je het doet/die je hulp of inzicht, product of werk nodig hebben?

Ik ben gekwalificeerd en/of ervaren in al het volgende

Maak ik doe waarachtig maar één ding, en dat is:

En dit is waarom het belangrijk is:



Geef er taal en vorm aan

De volgende stap is om hier taal en vorm aan te geven. In latere modules komen we hier nog ruimschoots op terug. Maar het is goed om wat je nu net ontgonnen hebt alvast weerslag te geven. Vul al het volgende vragen dus lekker vrij en snel in, pas de sjabloon gerust aan naar wat er in je opkomt en probeer een paar versies.

Ik ben ... (naam)

Ik ben de bedenker/maker van ... [kunstwerk/methode/project/product]

Wat ik doe is ... [een probleem oplossen, iets nieuws creëren]

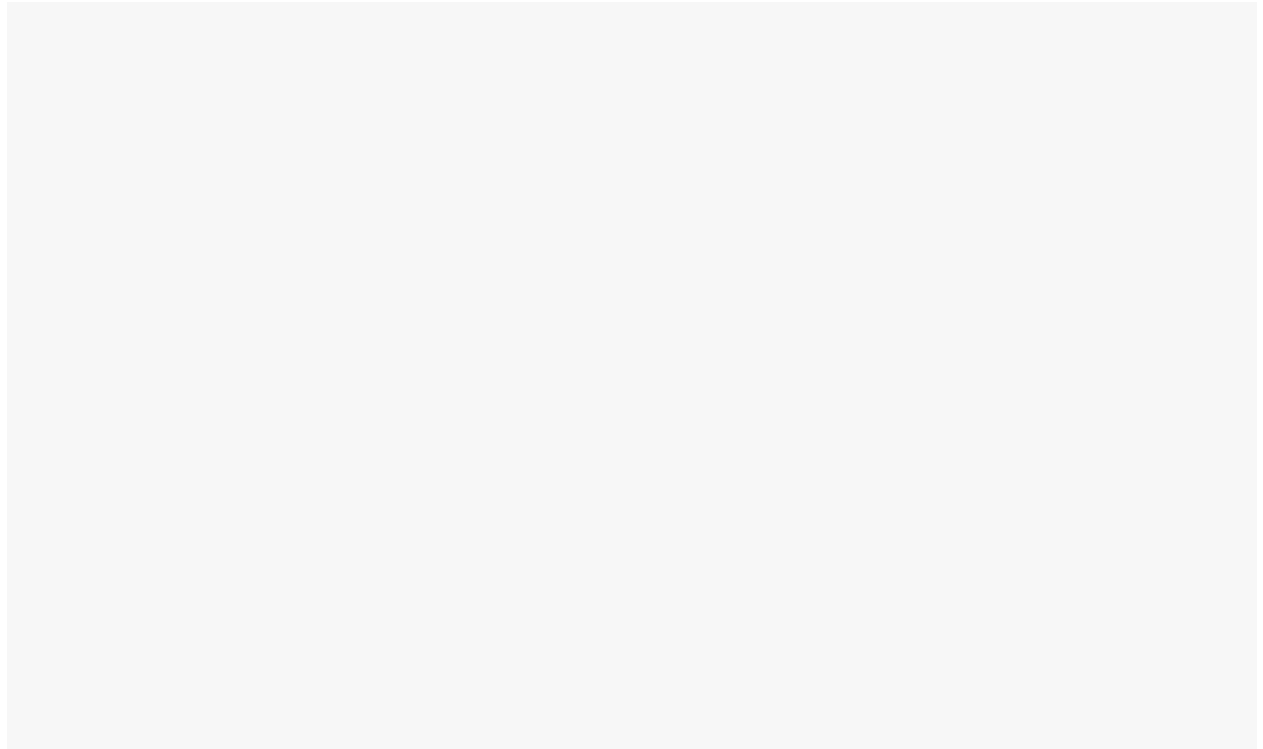
En daarmee bied ik mijn cliënten/toeschouwers/lezers/studenten//kopers ... [de ervaring/de transformatie/ de oplossing]

Zodat zij ... [een gewenst resultaat]

Zonder dat ze ... [datgene dat ze willen vermijden]

Elevator pitch

Herschrijf het nu tot een vloeiend verhaaltje en probeer het, waarom niet, een paar keer hardop uit. En op een feestje, als iemand je vraagt: zeg, wat doe jij? Een elevator pitch is echt best fijn om paraat te hebben.



Je kernboodschap

Probeer nu of je je artistieke kern kan vertalen naar één enkele zin of enkele begrippen, die de basis vormen voor, bijvoorbeeld: wat je in de wereld wil zetten, wat een cliënt of klant bij jou kan halen. Het idee is dat je je artistieke kern zo vertaalt naar iets waardoor je makkelijk((-er) met anderen kan communiceren over wat jouw bedrijf of instelling te bieden heeft.

Bv:

Een florerende artistieke praktijk.

