



## Levensthema's (ongeveer 30 minuten, leg je schrift/papier en pen klaar)



Sta eens stil bij je leven.. nu.. leun achter over en kijk eens naar buiten.. Wat zie je?

...



Richt je aandacht nu op deze opdracht. Je gaat je levensthema's en je wensen voor groei in kaart brengen. Het model is gebaseerd op de SOC-theorie van Paul Baltes.

De **S** staat voor selecteren: doelen of aandachtsgebieden selecteren waarin je iets wilt bereiken of goed in wilt zijn.

De **O** staat voor optimaliseren: zover mogelijk komen bij het doel dat je wilt bereiken.

De **C** staat voor compenseren: als het doel niet haalbaar is, niet (meer) lukt dan zoek je naar dat ene doel dat aangepast wel haalbaar is.

Deze theorie is gecombineerd met de 5 levensthema's: Vitaliteit, Sociale relaties, Materiële situatie, Werk en prestatie en Zingeving en inspiratie.

Beantwoord nu de volgende vragen:



### Vitaliteit

- Hoe wil je groeien in fysieke en mentale vitaliteit?
- Hoe ervaar je je gezondheid en conditie en hoe blijf je geestelijk fris?
- Doe je voldoende aan beweging en gezondheid of wil je het anders?
- Of moet je je verlies incasseren bijvoorbeeld bij blessures of slijtage of een ander doel stellen om vitaal te blijven?



### Sociale relaties

- Hoe ervaar je je sociale leven?

- Hoe zijn je relaties privé, in je werk en daarbuiten (bijv. in de sport- of beroepsvereniging, vrijwilligerswerk)?
- Wat wil je herstellen of waarin wil je groeien?
- Hoe ga je om met eventueel verlies?



### Materiële situatie

- Hoe sta je er in materiële zin voor (inkomen, schulden, pensioenopbouw etc.)?
- Hoe wil je groeien of stabiliseren?
- Kun je je permitteren om minder te gaan werken of eerder (deels) te stoppen?



### Werk en prestatie

- Hoe wil je groeien in (delen van) je werk?
- Wat wil je stabiel houden?
- Wat wil je minderen?
- Wat wil je uitbreiden?
- Wat wil je leren?
- Hoe houd je een toegevoegde waarde?
- En waarin?



### Zingeving en inspiratie:

- Wat inspireert jou en hoe wil je groeien in inspiratie?
- Wat is voor jou zinvol?
- Hoe kun je dat versterken?
- Wat heb je nodig om zinvol te leven en te werken?
- Wat moet je eventueel verwerken en hoe kun je daarvoor iets in de plaats zetten?

Vervolgens zet je in het onderstaande schema je antwoorden waar je in wilt groeien, wat je wilt herstellen, wat je wilt stabiliseren en waar je een verliesregulatie hebt. Je hoeft niet overal wat in te vullen. Als je je levensthema's en je doelen in kaart gebracht hebt, selecteer er dan maximaal 3.

Maak een top 3 en schrijf zo concreet mogelijk op wat jij wanneer gaat doen om ze te bereiken.



Succes en geniet ervan om je doelen te behalen!

|                  | Vitaliteit:<br>Fysiek<br>Mentaal | Sociale relaties:<br>Werk<br>Privé<br>Publiek | Materiële situatie:<br>Inkomen<br>Bezit | Werk en<br>prestatie | Zingeving en<br>inspiratie |
|------------------|----------------------------------|---|---|----------------------|----------------------------|
| GROEIEN          |                                  |   |   |                      |                            |
| HERSTELLEN       |                                  |   |   |                      |                            |
| STABILISEREN     |                                  |   |   |                      |                            |
| VERLIESREGULATIE |                                  |   |   |                      |                            |