

# POWER WOMEN MASTERCLASS



# POWER WOMEN MASTERCLASS



**WEEK 23: Zelfmanagement**



# Zelf management



**01**

Investeren

**02**

Management van jezelf

**INVESTEER JIJ AL IN JEZELF?**





# Wetenschappelijk onderzoek: Investeren in jezelf.



**Hoe?**

**How?**

“

*Investeren in jezelf  
is de beste investering  
die je kunt doen.*

”



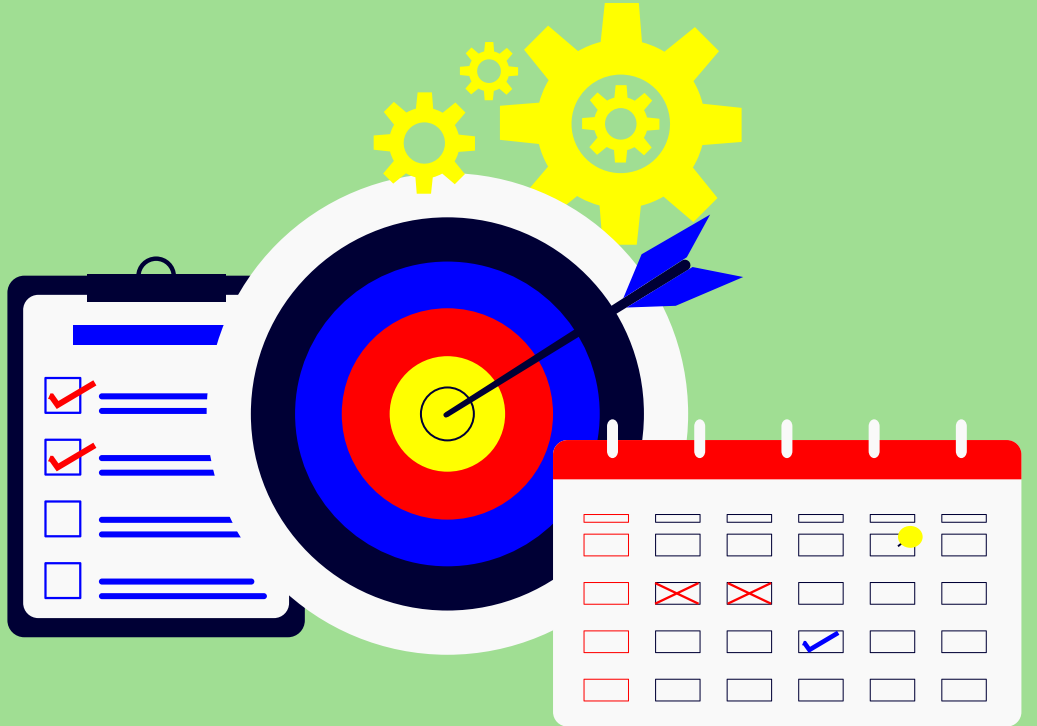
**Neem een  
coach of  
mentor!**



iMPROVE  
DEVELOP  
TRAINING  
MOTIVATE  
COACHING  
iNSPIRE



# Doelen stellen





**Opleiding**



# Omgeving

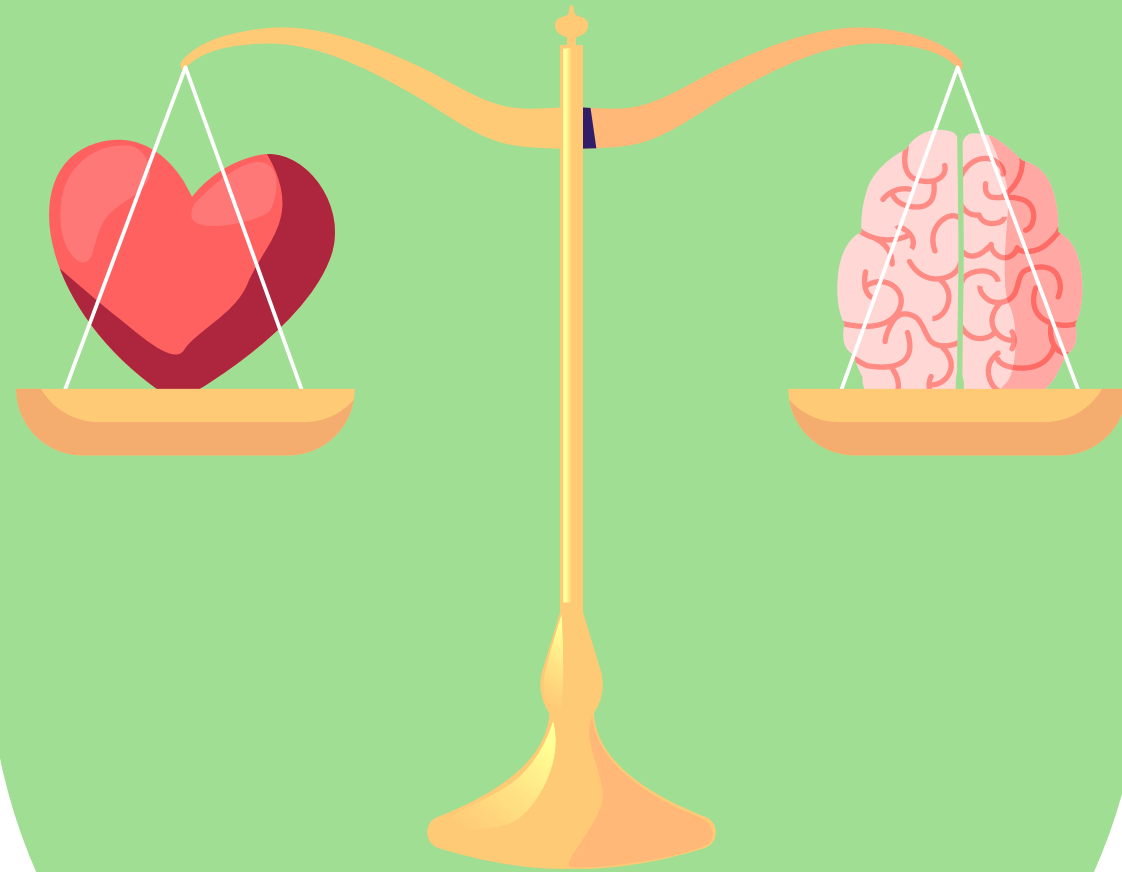




# Zelfvertrouwen

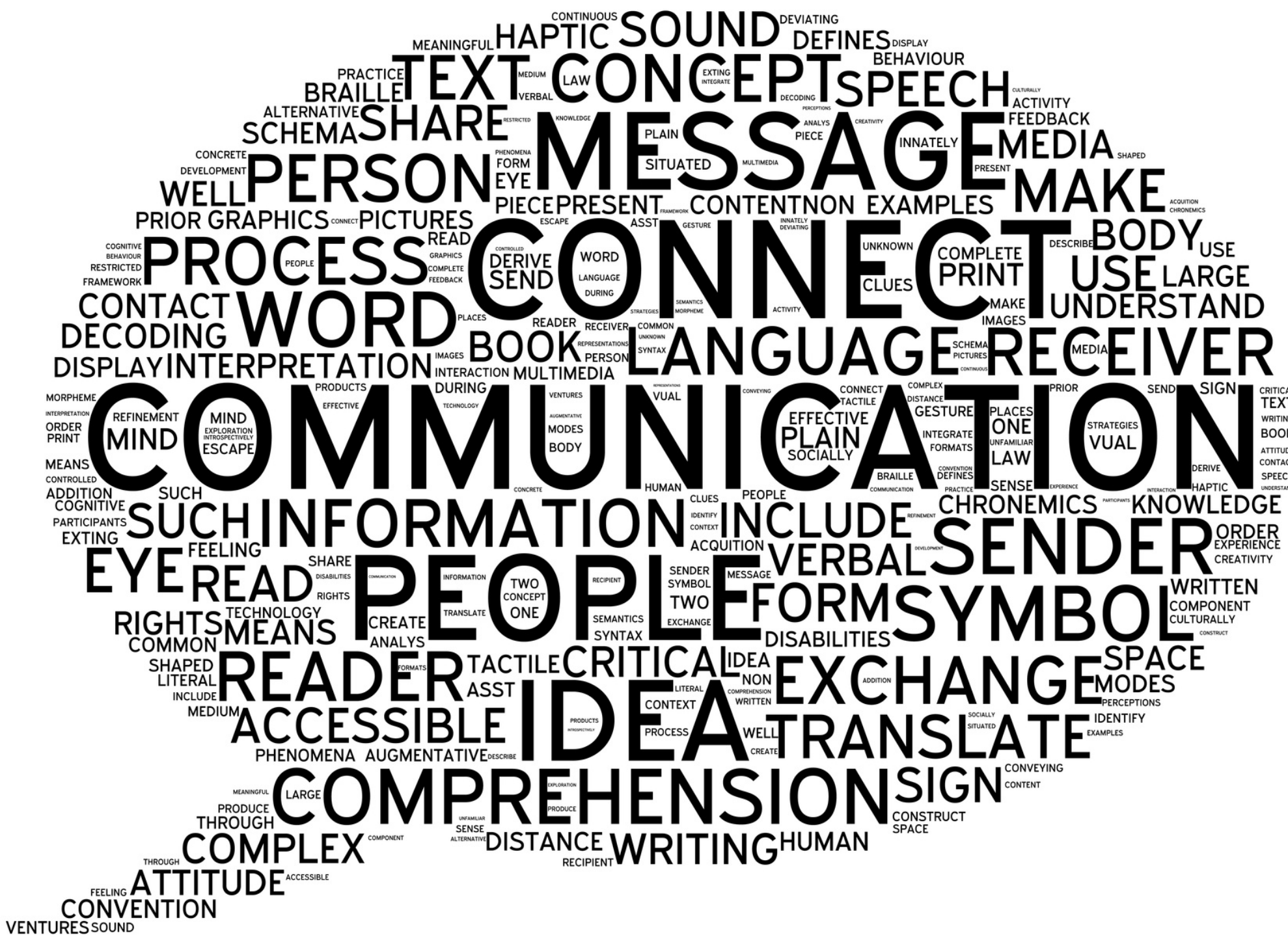
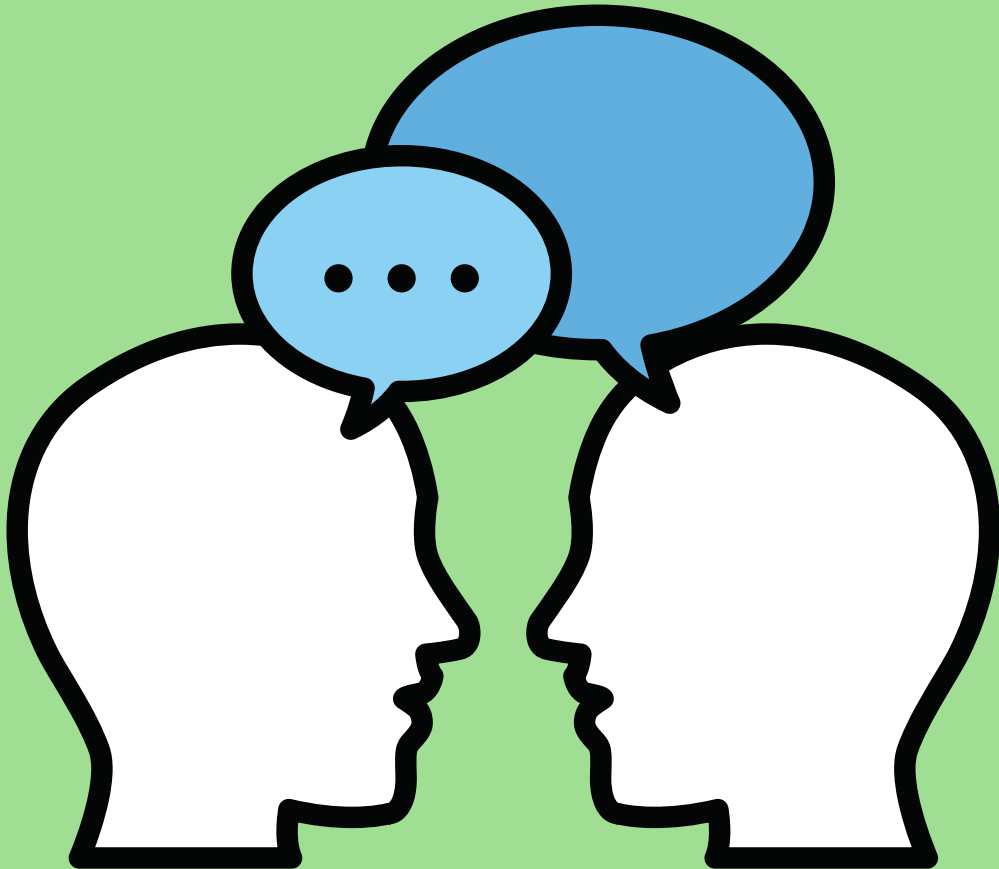


# intuitie





# Communicatie



# Positive mindset



"Failure is an opportunity to grow"

## GROWTH MINDSET

"I can learn to do anything I want"

"Challenges help me to grow"

"My effort and attitude determine my abilities"

"Feedback is constructive"

"I am inspired by the success of others"

"I like to try new things"

"Failure is the limit of my abilities"

## FIXED MINDSET

"I'm either good at it or I'm not"

"My abilities are unchanging"

"I don't like to be challenged"

"I can either do it, or I can't"

"My potential is predetermined"

"When I'm frustrated, I give up"

"Feedback and criticism are personal"

"I stick to what I know"

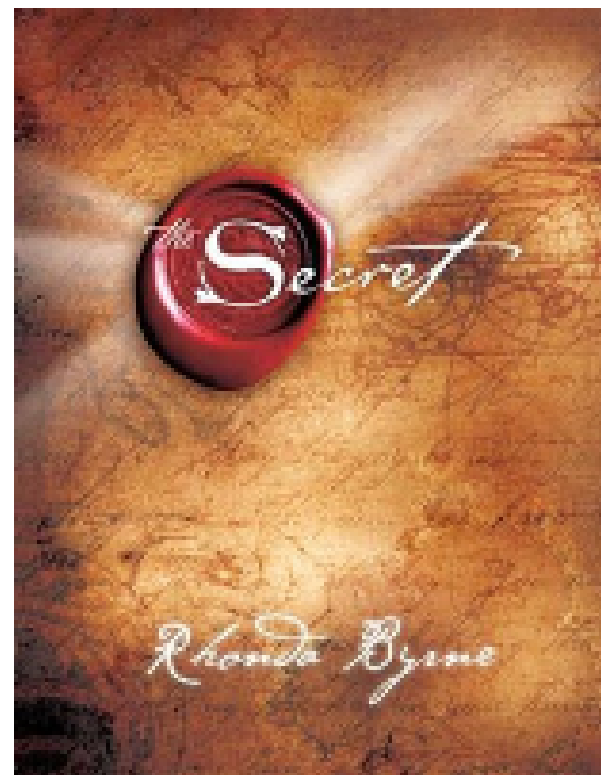
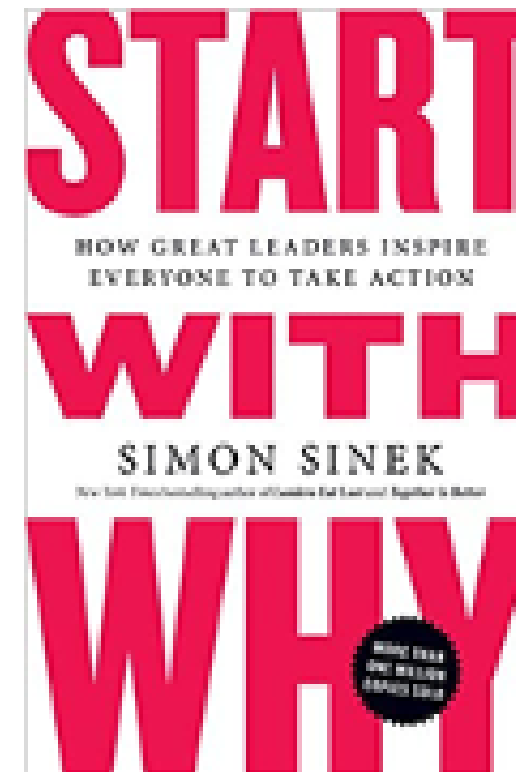
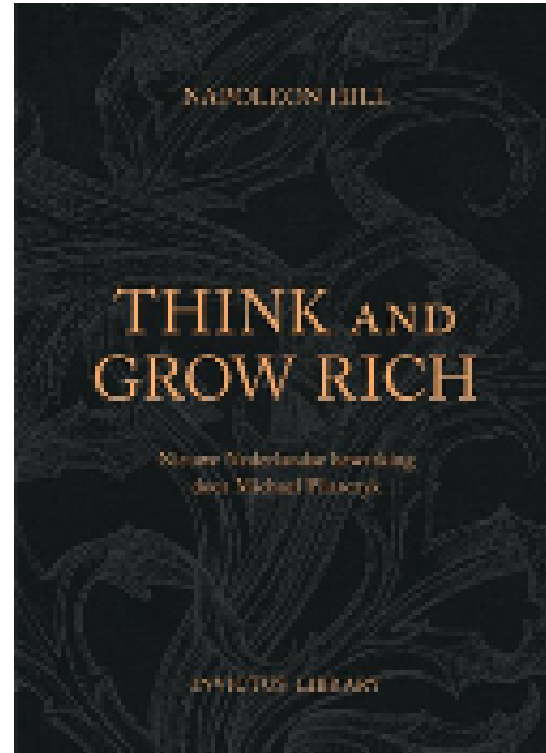
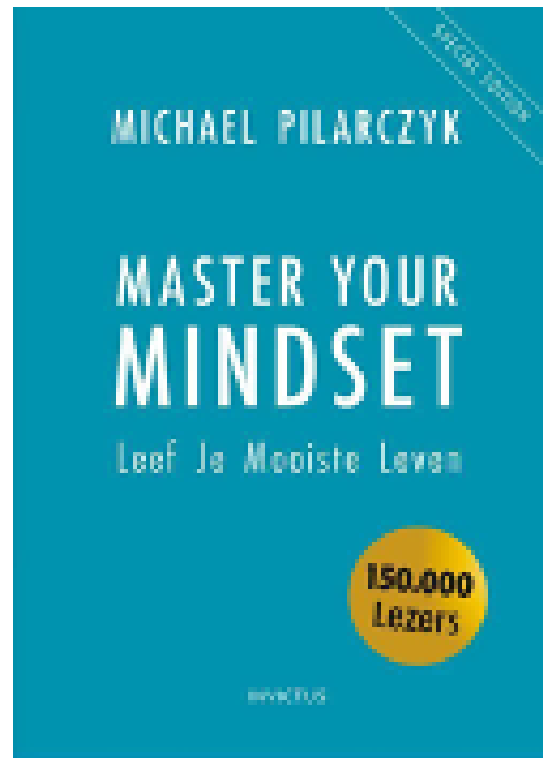
**Face your  
fears**





# Lees!







# Investeren in jezelf..





**HEB JIJ JE LEVEN IN JE EIGEN HANDEN?**





# Zelfmanagement



# Regie in eigen handen





**ZELFVERTROUWEN OP 10?**



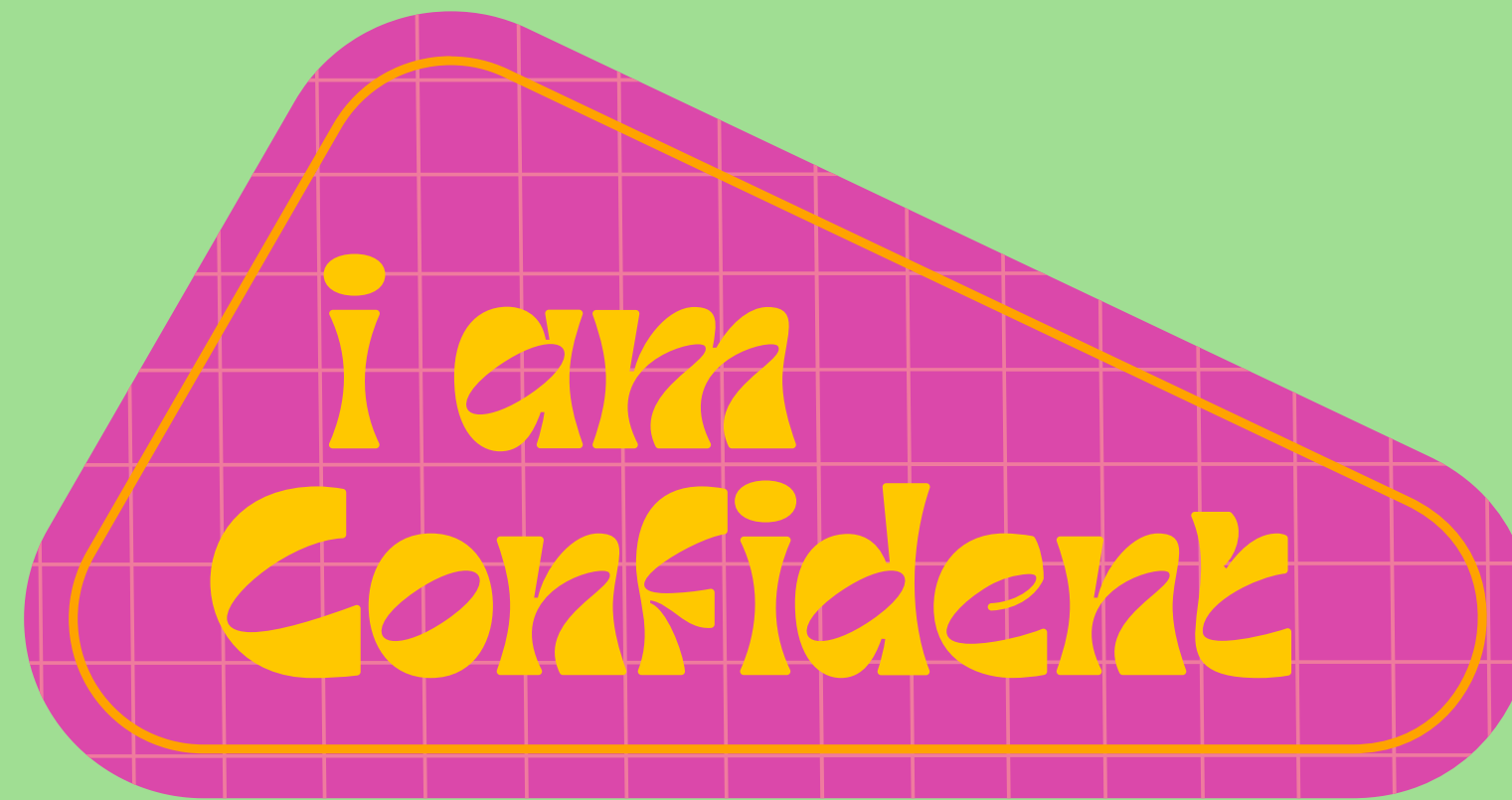
**1**

**10**

# Wat is zelfvertrouwen?



# Zelfvertrouwen





# Zelfvertrouwen

**Als je zelf geen tekort voelt,  
heb je namelijk veel te geven!**



# Zelfvertrouwen als hulpmiddel



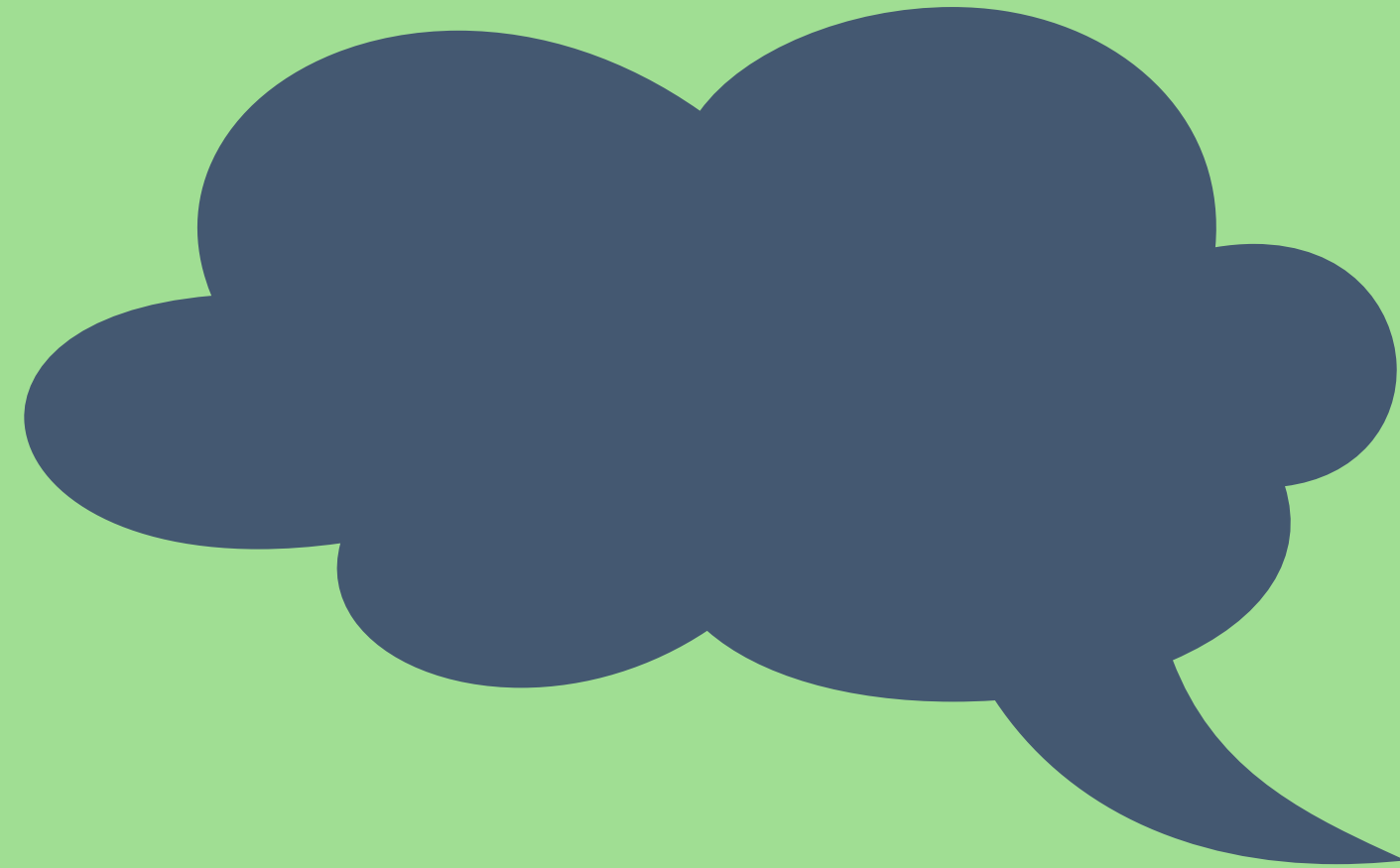
**“Het onderschatten van je eigenwaarde zal je veel beperkingen opleggen zonder dat je dat eigenlijk wilt. Zelfvertrouwen is een belangrijk hulpmiddel”**

# Kom voor jezelf op!

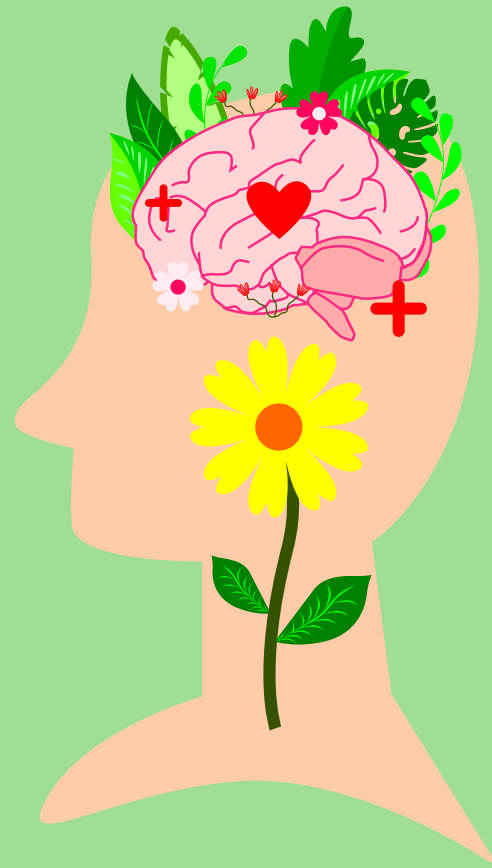




# Gedachten ombuigen



# Psychische gezondheid



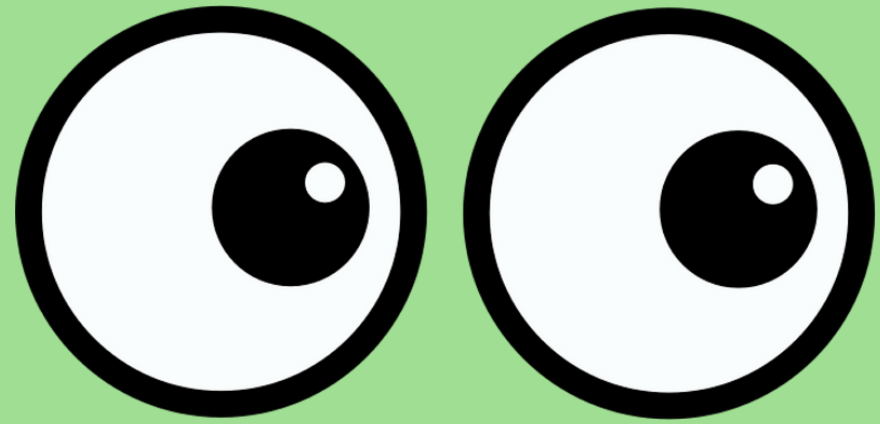


**Glimlach**





**Ogen**



# Houding





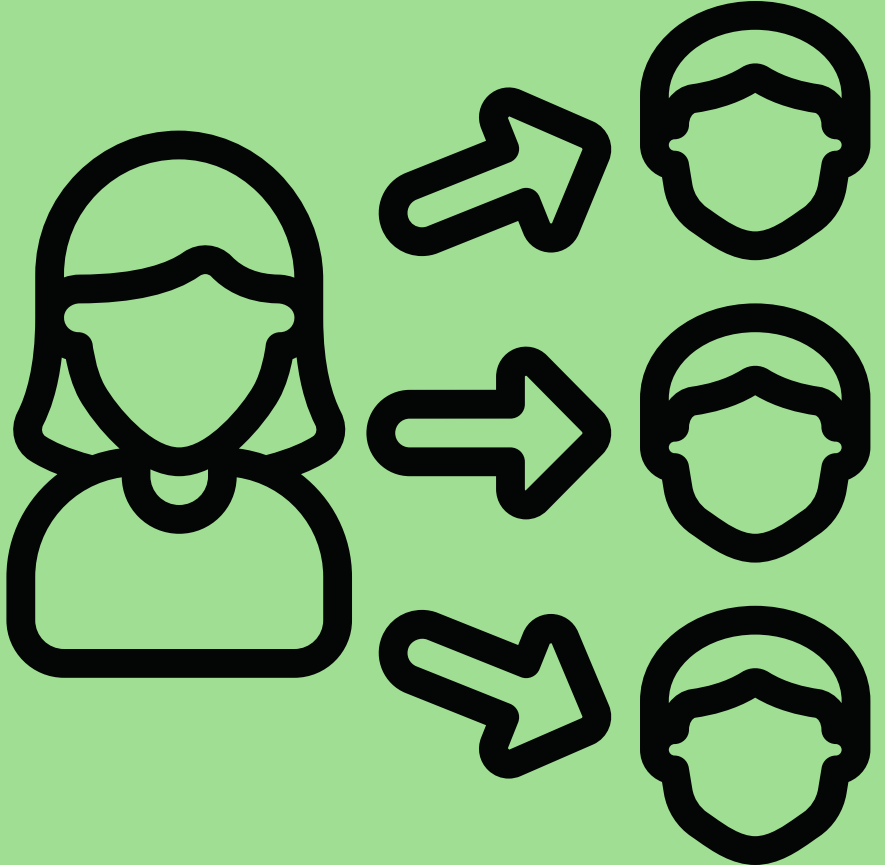
# Non verbaal



# Kritiek



# Anderen





**Fresh!**



**Be positive**

Positive  
Vibes  
Only

**POSITIVE**

**NEGATIVE**





# Complimenten



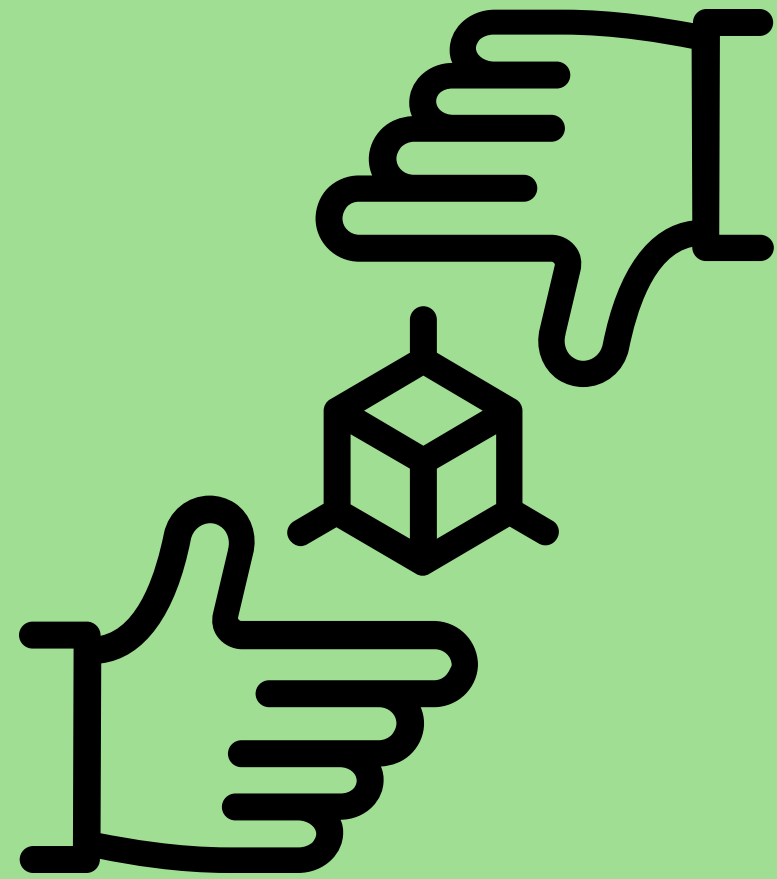
**24** National  
Compliment  
Day

25

31



# Relativeer



**per·spec·tive** (pər·spek'tiv) *n.* 1 The art or theory of representing, by a drawing made on a flat or curved surface, two or three dimensions of an object in a two-dimensional picture.



# Opdagen





# Relax





“

**Quote  
of the  
week**

”

“Het maakt niet uit wie je bent, waar je vandaan komt. Het vermogen om te zegeviereren begint bij jezelf. Altijd.” - Oprah Winfrey

# HOMEWORK



Hoe kijk jij aan tegen je zelfbeeld en zelfvertrouwen?



Hoe ga jij nu nog meer tijd en moeite besteden in zelfmanagement?



Luister de podcast leef je mooiste leven aflevering 113, 109, 108, 107, 100



*Doormailen naar [dylan@bmorepersonaltraining.be](mailto:dylan@bmorepersonaltraining.be) of jouw coach binnen de week!*

# DANKJEWEL

**VOOR JE AANDACHT!**

