



Big Cheese
strategisch loopbaanadvies



Durf koers te bepalen

In 6 stappen naar richting en
resultaat in persoonlijk leiderschap

Een reflectiegids op basis van het **CHEESE-model**

INLEIDING

Je bent goed in wat je doet – je hebt ervaring en alles lijkt min of meer vanzelfsprekend. Je mag met trots terugkijken op wat je tot nu toe hebt bereikt, als leider of als ondernemer. En toch merk je: er is meer mogelijk.

Je bent veranderd. Je bent gegroeid. Je ambities ontwikkelen zich, net als de context om je heen: de organisatie, de mensen, de richting. Wat ooit vanzelfsprekend was, vraagt nu om nieuwe betekenis.

Soms ligt de sleutel in doorgroei of verbreding, soms in het vinden van een nieuwe koers. Wat altijd nodig is: even de tijd nemen om stil te staan. Om opnieuw te kijken naar je waarden, je energie en je mogelijkheden – zodat de volgende stap klopt met wie je nu bent.

Ik heb het zelf meegemaakt als leider én als ondernemer. En ik zie het bij de mensen die ik begeleid. Slimme, betrokken mensen die jarenlang geïnvesteerd hebben in de organisatie en zichzelf op de tweede plek hebben gezet. Deze gids is voor hen. Voor jou.

Voor de professional die voelt: ik wil scherper zien wat bij mij past – en wat mij verder brengt.

De zes reflectievragen in deze gids geven een eerste inkijk in het **CHEESE-model** dat is ontwikkeld op basis van jarenlange ervaring en onderbouwd met wetenschappelijke inzichten. Het model helpt je om alles opnieuw in kaart te brengen – als een uniek en persoonlijk kompas. Elke fase in het model is maatwerk en wordt afgestemd op jouw persoonlijke behoefte.

Bij elke stap licht ik toe waar het in de kern over gaat, gekoppeld aan een wetenschappelijke theorie. Daarna volgt een verdiepende reflectievraag gecombineerd met een oefening. Neem de tijd. Kies een rustige plek. En ontdek!

Angelique Fansen

CLARIFY



Mensen zijn verhalenvertellers. Volgens de *Career Construction Theory* (Savickas, 2005) creëren we betekenis in ons werkleven door het verhaal dat we erover vertellen. Maar soms loopt het verhaal vast. Dan voel je dat het niet meer klopt met je rol, je omgeving of de verwachtingen waaraan je probeert te voldoen.

Clarify gaat over het analyseren van je actuele situatie. Niet oppervlakkig, maar op diep niveau: wat schuurt, wat ontbreekt, wat wringt? Pas als je dat onder ogen durft te zien, ontstaat er ruimte voor beweging.

Reflectievraag

Wat moet voor jou glashelder zijn om met vertrouwen keuzes te maken?

Oefening

Schrijf drie woorden op die voor jou het belangrijkste zijn in je werk. Kies er één uit die je nooit zou willen missen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HARMONIZE



Het is niet altijd de omgeving die wringt. Soms zit de onrust in jezelf. Je doet dingen waar je niet meer in gelooft. Je houdt stand, maar verliest richting. Volgens *Festinger's theorie over cognitieve dissonantie (1957)* ontstaat innerlijke spanning als je denken, voelen en doen niet meer op één lijn liggen. **Harmonize** gaat over het herstellen van die samenhang. Het opnieuw afstemmen van hoofd, hart en waarden – zodat je keuzes weer authentiek voelen.

Oefening

Noteer drie situaties waarin hoofd, hart en waarden in balans waren.

Reflectievraag

Wat maakte je effectiever of invloedrijker op die momenten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXPLORE



Veel mensen blijven hangen in het bekende, zelfs als het niet meer werkt. Verkennen vraagt lef. Volgens de *Planned Happenstance Theory* (Krumboltz, 2009) is het belangrijk om open te staan voor het onverwachte, en volgens de *Possible Selves Theory* (Markus & Nurius, 1986) helpt het om actief te verbeelden wie je wilt zijn.

In deze fase van **explore** onderzoek je realistische, spannende én misschien onconventionele toekomstscenario's.
Zonder meteen te kiezen – gewoon onderzoeken.

Reflectievraag

Welke nieuwe mogelijkheden vergroten jouw impact en groei?

Oefening

Benoem welke kansen je energie én rendement opleveren

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EMPOWER



Veranderen doe je niet alleen met wilskracht. Het vraagt steun, randvoorwaarden en mentaal eigenaarschap. De *Transition Theory van Schlossberg (1981)* stelt dat succesvolle verandering afhankelijk is van vier factoren: situatie, zelfbeeld, steun en strategie.

Empower betekent dat je deze randvoorwaarden expliciet maakt. Wat heb jij nodig om écht te kunnen bewegen?

Reflectievraag

Waar kun jij meer regie pakken om richting en resultaat te versterken?

Oefening

Formuleer één concrete actie waarmee jij direct meer invloed uitoefent.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

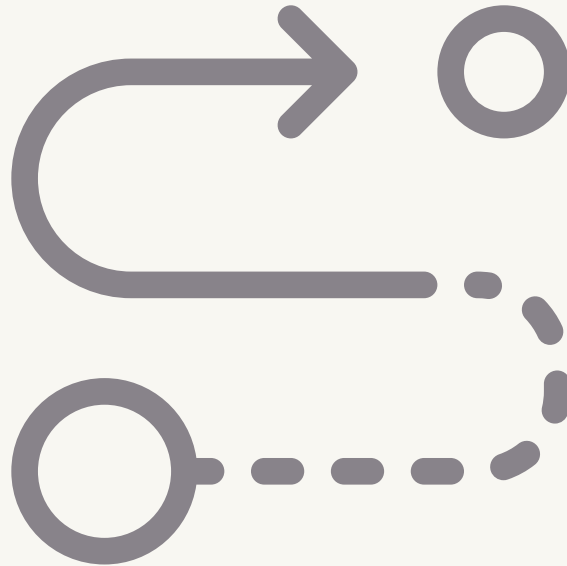
.....

.....

.....

.....

STRATEGIZE



Zodra je weet wat je wil, begint het ontwerpen van een route. Volgens de *Goal Setting Theory* (Locke & Latham, 1990) vergroten specifieke en ambitieuze doelen de kans op succes. **Strategize** gaat dus niet over dromen, maar over plannen. Je formuleert heldere stappen, prioriteiten en doelen – gebaseerd op alles wat je in de vorige fasen hebt ontdekt.

Reflectievraag

Welke koers brengt jou dichterbij impact, balans en betekenis?

Oefening

Beschrijf je ideale werksituatie – qua invloed, energie en samenwerking – en gebruik dit als kompas voor keuzes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

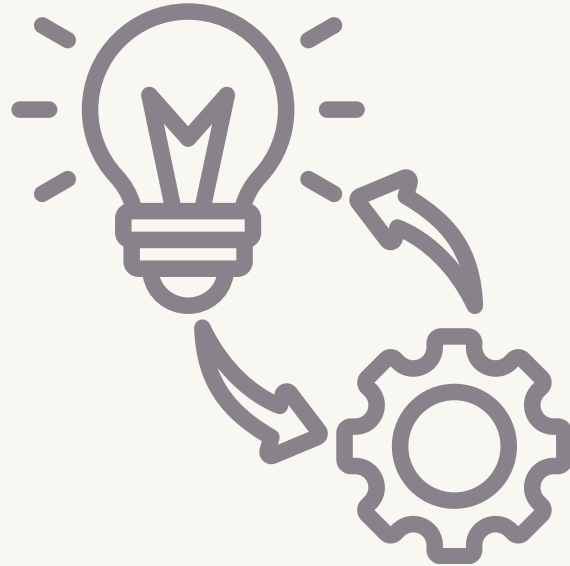
.....

.....

.....

.....

EXECUTE



Veel leiders stranden tussen weten en doen. De *Action Regulation Theory* (Hacker, 1998) oftewel de ART-theorie laat zien dat succesvolle uitvoering begint bij het reguleren van kleine, concrete acties.

Execute is de fase van doen. Niet perfect, niet volledig – maar wél zichtbaar. Hier begint jouw koers.

Reflectievraag

Welke eerste stap brengt jou direct dichterbij richting én resultaat?

Oefening

Noteer wat dit oplevert zodra je het gedaan hebt

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EN NU JIJ....



De vraag is niet of je verandert. De vraag is: hoe bewust doe je het? Als leider of als ondernemer ben je voortdurend in beweging. De wereld verandert, jouw organisatie verandert, en jij verandert mee. De enige keuze die je écht hebt, is of je die beweging bewust vormgeeft – of dat je wordt meegenomen door de omstandigheden.

Persoonlijk leiderschap gaat niet om harder werken of meer doen. Het gaat om scherp zien waar je staat, moed hebben om keuzes te maken, en koers houden bij wat er echt toe doet.

Stel jezelf eens dit contrast voor:

- Wat gebeurt er als je blijft doen wat je altijd deed?
- En wat ontstaat als je bewust kiest voor richting en resultaat?

Die tweede vraag zet iets in gang.

Dat is waar ruimte, energie en groei beginnen.

Het **CHEESE-model** is geen theorie, geen vaststaande methode. Het is een persoonlijke route om jouw leiderschap scherper, krachtiger en betekenisvoller te maken. De vraag is alleen: wanneer gun jij het jezelf om die route te gaan lopen?

Het CHEESE-model helpt leiders en ondernemers om in 6 stappen helderheid, richting en resultaat te creëren.

Voor leiders en ondernemers die meer regie en impact willen!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Het **CHEESE** model: in 6 stappen naar richting en resultaat in je loopbaan



Gun jezelf **richting én resultaat** : ontdek in een gratis gesprek jouw volgende stap!

BIG CHEESE strategisch loopbaanadvies
[www.bigcheese.nl/info@bigcheese.nl/\(06\) 539 64 579](http://www.bigcheese.nl/info@bigcheese.nl/(06)53964579)
Zakencentrum St. Jozefklooster, Eindstraat 36 Venray