

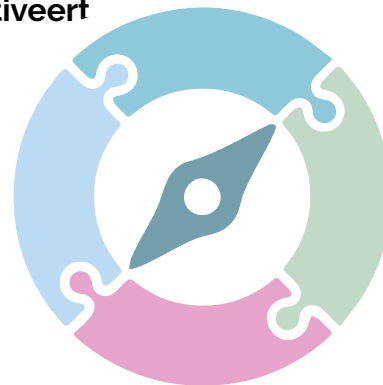
# Reflectie Moodboard voor jouw Loonbaanontwikkeling: Creëer jouw Kompas voor een succesvol 2025!

Zo na de drukke feestdagen is dit hét moment om even stil te staan bij je loopbaan: waar sta je nu, waar wil je heen, en wat heb je onderweg geleerd? Reflecteren is niet alleen zinvol, maar ook inspirerend en leuk. Het helpt je bewust te worden van wat je wilt vasthouden, wat je anders wilt doen en hoe je jouw doelen concreet maakt. Zo zet je stappen die écht bij je passen. Met deze oefening blik je terug op 2024, ontdek je nieuwe kansen voor 2025 en maak je je doelen zichtbaar met een moodboard dat je dagelijks motiveert

## Waarom reflecteren?

Reflecteren biedt je de kans om:

- Balans te creëren tussen werk en privé.
- Gezondheid en vitaliteit centraal te stellen, zodat je energiek blijft in wat je doet.
- Motivatie en betrokkenheid te vergroten door bewust te kiezen voor wat écht belangrijk is.
- Vakkennis en talenten verder te ontwikkelen, zodat je blijft groeien in je werk en als persoon.



*Het helpt je bewust te worden van wat je wilt vasthouden, wat je anders wilt doen en hoe je jouw doelen concreet maakt. Zo zet je stappen die écht bij je passen.*

## Deel 1: Terugblik op 2024

Kies een manier die bij jou past om terug te kijken op het jaar: visualiseren, wandelen of schrijven.

### Visualisatie

Begin met een moment van rust. Sluit je ogen en stel je voor dat je terugkijkt op 2024 alsof het een fotoboek is. Je bladert door de maanden en ziet beelden van momenten die voor jou belangrijk waren. Zie de gezichten, hoor de geluiden en voel de emoties. Wat springt eruit? Waar voel je trots, plezier of dankbaarheid?

Schrijf na deze oefening je antwoorden op:

- Wat zijn je grootste prestaties van 2024?  
Waar ben je trots op?
- Welke uitdagingen heb je overwonnen?  
Wat heb je daarvan geleerd?
- Wat heb je over jezelf ontdekt in je werk, vaardigheden of persoonlijkheid?

Woorden of quotes kun je gebruiken op je moodboard.



# Reflectie Moodboard voor jouw Loonbaanontwikkeling: Creëer jouw Kompas voor een succesvol 2025!

## Wandelen

Ga naar buiten, bij voorkeur naar een plek waar je je prettig voelt. Stel jezelf tijdens je wandeling deze vragen:

- Welke natuurbeelden of geluiden herinneren je aan belangrijke momenten in 2024?
- Wat waren je hoogtepunten dit jaar? Welk beeld of geluid past hierbij?
- Welke obstakels heb je overwonnen en hoe voelde dat?
- Wat heb je over jezelf ontdekt in je werk, vaardigheden of persoonlijkheid?

Onderweg kun je foto's maken voor op je moodboard. Neem na je wandeling even de tijd om je gedachten op te schrijven, zodat je je inzichten niet vergeet.

## Schrijfoefening

Pak pen en papier (of een notitie-app) en geef jezelf 20-30 minuten om te schrijven.

**Begin met een vrije associatie:**

- Schrijf in één zin wat 2024 voor jou betekende. Bijvoorbeeld: "2024 was het jaar waarin ik mijn grenzen verlegde en nieuwe dingen ontdekte."

**Beantwoord daarna deze vragen:**

- Wat zijn je grootste prestaties van 2024? Waar ben je trots op?
- Welke uitdagingen ben je aangegaan en wat heb je daarvan geleerd?
- Wat heb je over jezelf ontdekt in je werk, vaardigheden of persoonlijkheid?

**Sluit af door een brief aan jezelf te schrijven.**

Bedank jezelf voor je inspanningen en geef jezelf complimenten voor je groei. De brief of quotes eruit kun je gebruiken voor je moodboard.



## Deel 2: Wat neem je mee naar 2025?

Nu je hebt teruggekeken, bepaal je wat je wilt vasthouden:

- Welke successen wil je verder uitbouwen in 2025?
- Welke kennis, vaardigheden of talenten zijn waardevol en wil je blijven inzetten?
- Wat geeft jou balans, energie en motivatie in je werk en leven?



# Reflectie Moodboard voor jouw Loonbaanontwikkeling: Creëer jouw Kompas voor een succesvol 2025!

## Deel 3: Wat wil je anders doen in 2025?

Een nieuw jaar biedt ook ruimte voor verandering:

- Welke patronen en gedrag zorgen voor disbalans en wil je loslaten?
- Welke talenten of kennis wil je verder ontwikkelen?
- Hoe kun je beter zorgen voor je gezondheid en vitaliteit?
- Wat wil je anders doen om meer betrokken en gemotiveerd te blijven?

## Deel 4: Jouw doelen voor 2025

Nu je weet wat je los wilt laten, juist wil meenemen en nog verder ontwikkelen kun je jouw persoonlijke doelen formuleren. Maak je doelen concreet en haalbaar:

- Stel 3 tot 5 doelen op die SMART zijn (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden).
- Bedenk welke stappen je nodig hebt om deze doelen te bereiken. Wie of wat kan je daarbij helpen?

## Deel 5: Je persoonlijke moodboard

Breng je doelen tot leven met een moodboard dat jou inspireert:

- Verzamel afbeeldingen, woorden, quotes en andere dingen die jouw doelen symboliseren.
- Kies een vorm: een groot moodboard aan de muur of een compacte versie op A5-vellen.
- Plaats in het midden groot "2025" met jouw naam of die van je bedrijf. Plak beelden, teksten en inspiratie eromheen als een visuele mindmap.

**Hang je moodboard op een plek waar je het elke dag ziet, zoals bij je bureau of op de koelkast. Neem ook een foto met je telefoon zodat je de beelden altijd bij je hebt. Zo blijf je gefocust en gemotiveerd om jouw visie voor 2025 werkelijkheid te maken.**

## Een kompas voor jouw toekomst

Door te reflecteren op 2024, bewuste keuzes te maken voor 2025 en je doelen tastbaar te maken, creëer je een krachtig kompas voor je loopbaanontwikkeling.

Laat dit moodboard een herinnering zijn aan wat je kunt bereiken - en vooral: een bron van plezier en inspiratie.

*Op naar een succesvol 2025!*

