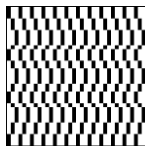


## Mindset

### How to fulfil your potential as a gifted person

09-08-2019



[www.rianevden.nl](http://www.rianevden.nl)

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Introductie



- Rianne van de Ven (1971)
- Coachpraktijk voor hoogbegaafde volwassenen sinds 2007
- Voorzitter stichting Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen (IHV)
- ECHA Specialist in Gifted Education
- Trainer, docent over hoogbegaafdheid bij volwassenen bij diverse instellingen

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

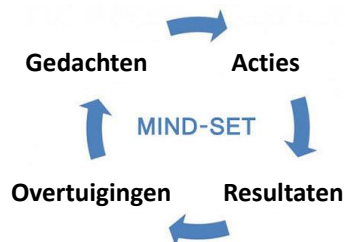
## Mindset theorie van Carol Dweck

"mindset" {noun}

*a set of beliefs or a way of thinking that determines one's behavior, outlook and mental attitude.*



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Fixed en growth mindset

- Dweck ontdekte dat mensen verschillen in de manier waarover ze denken over zichzelf en in het bijzonder over hun intelligentie en kwaliteiten.
- fixed en growth mindset  
(vaste en op groei gerichte mindset)

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Vaste mindset

- Mensen met een vaste mindset geloven dat hun persoonlijke eigenschappen vaststaan. Je bent met een bepaalde 'hoeveelheid' intelligentie en kwaliteiten geboren en daarmee zal je het de rest van je leven moeten doen.

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Groeimindset

- Mensen met een groeimindset geloven dat ze zichzelf steeds kunnen blijven verbeteren en ontwikkelen. Aanleg is slechts het startpunt; je kunt steeds blijven groeien door hard te werken en ervaring op te doen.

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

### Fixed Mindset

Gaat uitdagingen uit de weg

Geeft snel op bij obstakels

Ziet inzet als vruchteloos

Negeert zinvolle feedback

Ziet het succes van anderen als bedreiging

### Growth Mindset

Gaat uitdagingen aan

Zet door ondanks obstakels

Ziet inzet als het pad naar meesterschap

Leert van kritiek

Ziet het succes van anderen als inspiratie

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Let op!

- Niemand heeft een 100% fixed of growth mindset
- Iedereen heeft iets van beide
- Het is sterk afhankelijk van je vertrouwen in je vaardigheden en kan per skill verschillen
- Het wordt zo zwart-wit uitgelegd om het verschil duidelijk te maken.

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

Bron:  
<https://mindfulbydesign.com/>  
James Anderson



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Relatie met (hoog)begaafdheid

- Leren van jongs af aan snel
- Doen alles in 1x goed (soms zonder nadenken, zonder inspanning)
- Ontvangen complimenten omdat ze iets (zo jong) zo goed kunnen
- Worden zelden uitgedaagd
- Vinden zelden iets echt moeilijk

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## ... met als gevolg

- Niet hoeven nadenken hoe iets aan te pakken
  - Niet (vaak) falen
  - Geen noodzaak tot evaluatie achteraf
  - Stellen uit wanneer ze niet weten hoe iets aan te pakken
- fixed mindset

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Ontwikkelen growth mindset

1. Wees je bewust van je gedachten  
leer de stem van je vaste mindset horen
2. Besef dat je een keus hebt  
weet dat je brein maakbaar is en je met gerichte  
inspanning nieuwe vaardigheden kunt aanleren
3. Herschrijf je gedachten  
ook wel: beantwoord met je groeimindset
4. Oefen in de praktijk (buiten je comfort zone)  
neem kleine stapjes en vier je vooruitgang

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

### WAT ZEG JE TEGEN JEZELF?

Oh nee, ik heb het FOUT gedaan!  
Hier ben ik supergoed in  
Beter dan dit kan ik niet  
Ik snap er niks van  
Dit is gewoon te moeilijk!  
Ik kan dit niet!  
Ik geef het op  
Ik word nooit  
zo slim als zij

PLATFORM MINDSET  
WWW.PLATFOMMINDSET.NL

### WAT ZEG JE TEGEN JEZELF?

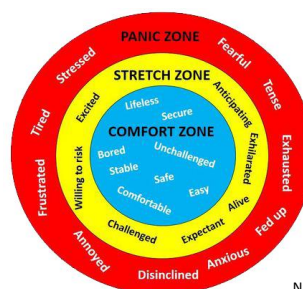
Door m'n fouten leer ik het beter  
Ik ben op de goede weg  
Kan ik echt niet beter?  
Ik vraag om hulp  
Dit gaat me tijd en moeite kosten  
Wat moet ik nog leren?  
Ik probeer het  
opnieuw  
Wat kan ik van  
haar leren?

PLATFORM MINDSET  
WWW.PLATFOMMINDSET.NL



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Kom uit je comfortzone!



Naar Senninger (2000)

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

Comfort zone	Leerzone	Paniekzone
Weinig uitdaging Weinig stress	Flinke uitdaging Beetje stress	Enorme uitdaging Hoge stress
Beperkt nadenken	Nadenken vereist	Cognitieve 'overload'
Beperkt leren	Effectief leren	Beperkt leren

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Oefenen



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## En vier je progressie!



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Filmpje "Praise" (prijzen)

- Korte uitleg van een van de belangrijkste onderzoeken van Dweck
- Toelichting vooraf: de maker is basketball-coach en heeft dit filmpje voor zijn site gemaakt. Daarom gebruikt hij aan het eind het woord "court"

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

Youtube link to video shown:  
<https://www.youtube.com/watch?v=NWv1VdDeoRY>

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Complimenten geven?

- Groeicomplimenten
  - Zijn gericht op ontwikkeling
  - Gebruik de werkwoorden worden, leren of doen
  - Vergelijken iemand met zijn eigen prestatie
  - Zijn realistisch
  - Gaan over gedrag
  - Zijn specifiek
  - Gaan over inzet
  - Gaan over het proces
  - Benadrukken dat fouten maken erbij hoort
  - Geven aan dat verder ontwikkelen mogelijk is

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

Bron: platform mindset



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Kritiek op de mindset-theorie

- Zowel op de wetenschappelijke onderbouwing
- Als op de toepassing ervan in het onderwijs
- Meisjes moeten ook horen dat ze intelligent zijn, en dat dat oké is (Dr. Sally Reis)
- Niet alles is maakbaar, niet alles is haalbaar (voor iedereen)

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

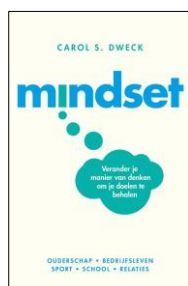
## Maar toch....

- Meer naar het proces kijken, en minder beoordelen op eindresultaat, helpt veel van mijn cliënten in het aanpakken van hun:
  - Uitstelgedrag
  - Faalangst
  - Perfectionisme
  - Studievaardigheden
  - Lage zelfbeeld
- Waardoor ze beter in staat zijn hun potentie verder te ontwikkelen en daar voldoening bij te ervaren

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Meer weten?

- Youtube!
- Platformmindset.nl
- Boek Carol Dweck



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Vragen?



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting