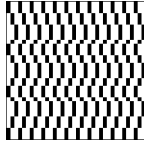


Mindset

How to fulfil your potential as a gifted person

13-04-2017



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 (IHBV)
- ECHA Specialist in Gifted Education
- Gastdocent VUBrussel relatie HB-HSP

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Aanleiding

- 25 januari "introductie hoogbegaafdheid"
- Slides over faalangst en mindset riepen veel reacties op
- Kaartjes na afloop: "meer over mindset"

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

- Filmpje: "die komt er wel"
- <https://www.youtube.com/watch?v=2Q5RufKUoyY>

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Waarom

- Waarom zeggen we: "die komt er wel" ?

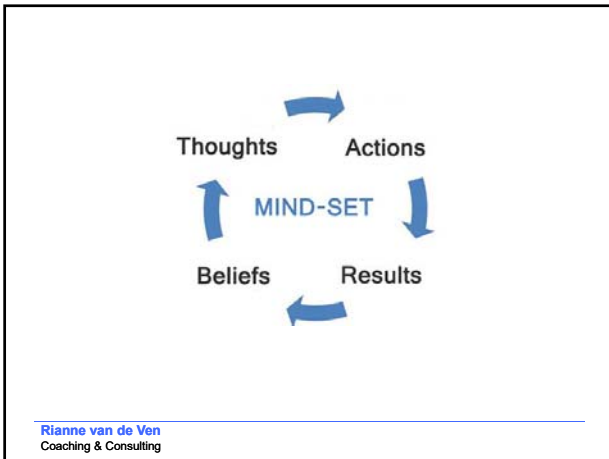
Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

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



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 (wil slim lijken)	Growth Mindset (wil leren)
Gaat uitdagingen uit de weg	Gaat uitdagingen aan
Geeft snel op bij obstakels	Zet door ondanks obstakels
Ziet inzet als vruchteloos	Ziet inzet als het pad naar meesterschap
Negeert zinvolle feedback	Leert van kritiek
Ziet het succes van anderen als bedreiging	Ziet het succes van anderen als inspiratie

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

(uitstelgedrag, faalangst, perfectionisme, ontbrekende studievaardigheden, laag zelfbeeld)

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

VASTE MINDSET

PLATFOAM MINDSET
WWW.PLATFOAMMINDSET.NL

WAT ZEG JE TEGEN JEZELF?

Door mijn 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?

GROET MINDSET

PLATFOAM MINDSET
WWW.PLATFOAMMINDSET.NL

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

THE POWER OF YET

I can't do this...*yet.*

This doesn't work...*yet.*

I don't know...*yet.*

It doesn't make sense...*yet.*

I don't get it...*yet.*

I'm not good at this...*yet.*

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
- <https://www.youtube.com/watch?v=NWv1VdDeoRY>
- Toelichting vooraf: de maker is basketball-coach en heeft dit filmpje voor zijn site gemaakt

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Complimenten geven?

- Groeicomplimenten
 - Zijn gericht op ontwikkeling
 - Bevatten het werkwoord 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

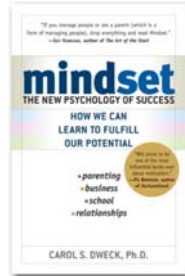
Bron: platform mindset



Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Meer weten?

- Youtube!
- Platformmindset.nl
- Boek Carol Dweck

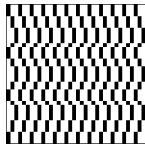


Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Doorpraten?

- Medewerkers: HR adviseur of BMW
- Studenten: Ruur Boersma, decanaat

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting



www.riannevdven.nl

Rianne van de Ven Coaching & Consulting
Oude Zoomweg 16
6705 BR Wageningen-Hoog
0317 - 450166 of 06 - 55303001
info@riannevdven.nl

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Vragen?



Rianne van de Ven
Coaching & Consulting