

3 redenen waarom je niets met een cursus doet - en 5 vragen om in actie te komen

Misschien heb je een cursus gekocht en doet er niets mee of tenminste minder dan je zou willen. Misschien al meerdere cursussen. Je hebt mogelijk een slecht geweten vanwege al het geld dat je uitgegeven hebt en er niets of te weinig van terug ziet. Het zou kunnen dat je cursussen gekocht hebt, waarvan je niemand verteld.



Ik weet hoe het is om heel veel te willen implementeren en dat het dan niet lukt. Super frustrerend. Je hebt zo'n mooi plan en die lijkt dan niet uit te komen.

Om hier iets aan te doen heb ik de FOCUS-methode bedacht. Kort gezegd gaat het bij de FOCUS-methode niet om productiviteit in de zin van plannen om meer gedaan te krijgen, maar om plannen voor verandering. En je hebt al die cursussen waarschijnlijk gekocht omdat je wilt dat iets verandert.

Als je wel voor een cursus betaald hebt en er niets mee doet, kan dat een aanslag doen op je zelfvertrouwen. Je hebt tenslotte een keuze gemaakt en

het lijkt alsof je dan niet doorpakt. Dat kan je vertrouwen ondermijnen en als gevolg pak je een volgende kans niet of neemt het risico niet dat wel iets zou kunnen opleveren. Hoe had het zover kunnen komen?

3 redenen op waarom zzp'ers niets doen met een cursus

Reden 1: Je focust op resultaat, niet op begrijpen.

Dat klinkt tegenstrijdig. Maar alleen naar financiële doelen te kijken kan averechts werken omdat de diepgang mist. In haar boek "*Mindset - the new psychology of success*" vertelt Carol Dweck van studenten die arts willen worden en daarvoor een cursus scheikunde moeten volgen. Deze cursus wordt doorgaans als moeilijk gezien. Sommige studenten focussen alleen op het cijfer. Andere studenten willen de stof goed begrijpen. Carol Dweck noemt dit een groei-mindset. Deze tweede groep stelt vaker vragen en probeert vaker iets uit - zonder erop te letten of ze er misschien stom uitzien. Het gaat hun niet alleen om resultaat, ze willen het echt begrijpen. Je zult niet verrast zijn dat de tweede groep beter scoort in het tentamen.

Reden 2: Je weet niet waar (of wanneer) te beginnen.

Zoals vaker in het leven zijn er waarschijnlijk 20% van het programma die voor 80% van het resultaat zorgen. Je weet niet wat die 20% zijn. Maar je wilt ook niet je tijd verspillen aan dingen die niets of weinig opleveren, dat is begrijpelijk. Je zou natuurlijk bij het begin kunnen beginnen, maar dat houdt de verwachting in dat je alles gaat doen en dat is zoveel dat het soms makkelijker is gewoon niet eens te beginnen. Je kent misschien mensen die zeggen iets te willen doen 'als er tijd voor is.' In zo'n geval weet je misschien wel waar te beginnen, maar je weet niet wanneer. Het effect is hetzelfde: je begint niet.

Reden 3: De cursus sluit niet aan op jouw niveau.

Om in de flow - de optimale groei-ervaring - te komen moet een taak net iets moeilijker zijn dan wat je nu kunt. Als je meer verwacht wordt je gefrustreerd, als je minder verwacht verveelt het jou. Het luistert dus heel nauw. Stel je voor hoe ontzettend moeilijk het voor een cursus-maker is precies op jouw vaardigheidsniveau te mikken. Het is nog veel moeilijker een cursus te maken wat op het niveau van verschillende mensen afgestemd is. De kans dat een cursus precies bij jouw niveau van vaardigheid past is heel klein.

Even samenvatten, de 3 redenen dat zzp'ers te weinig tot niets met een cursus doen is dat ze (1) te veel op het resultaat focussen en te weinig op echt begrijpen.(2) niet weten waar of wanneer te beginnen en (3) het materiaal niet op hun kennisniveau aansluit.

Maar er zijn wel manieren hoe jij ervoor kunt zorgen het cursus passend bij jou te maken. Om jou hierbij te helpen heb ik de volgende 5 vragen bedacht. Denk aan de cursus waar je graag iets of meer van wilt doen en ga direct aan de slag.

5 vragen om sneller in actie te komen

Vraag 1: Wat kan nu allemaal wel?



Dit zorgt ervoor dat je dingen oppakt die bij jouw vaardigheidsniveau passen. Theoretisch kun je de hele cursus checken en kijken wat er allemaal nu wel kan. Maar mijn advies is, dat je met wat nu in je hoofd zit aan de slag gaat. Pak pen en papier, of begin een nieuw digitaal document. Schrijf de naam van de cursus op, schrijf de vraag op: wat - van deze cursus- kan nu wel? En dan maak je een lijst met jouw antwoorden op die vraag.

Deze vraag helpt je te focussen op delen van de cursus waar je nu wel de tijd voor hebt en die enigszins aansluiten op jouw kennisniveau. De kans dat je oprecht bezig bent met begrijpen is groter en daarmee je kans op het resultaat wat je uiteindelijk wilt halen.

Je kunt ten alle tijden deze lijst aanpassen en updaten. Sterker nog, als je in actie bent gekomen ga ik ervan uit dat je mogelijkheden begint te zien die je in het begin nog niet kon zien. Mijn advies is dus ook deze vraag vaker te stellen: wat kan nu wel?

Vraag 2: Wat zegt je gevoel - met welk onderdeel beginnen?

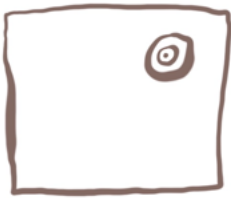


Kijk naar de wat-kan-nu-wel-lijst en maak een keuze waar je mee begint. Als de cursus heel duidelijk aangeeft waar je mee zult beginnen, raad ik je aan om daar mee te beginnen. Maar check ook je gevoel, want dat heeft al jarenlang ervaring met jou. En het gaat erom dat jij in actie komt en dat gaat nou eens makkelijker als iets goed voelt.

Je gevoel kan veel meer informatie verwerken dan je bewuste brein. Je kunt ook eerst je gevoel vragen waar je mee zou beginnen en daarna je brein vragen waarom dat een goed begin is. Soms krijg je als antwoord meer een soort warm-up taak, soms misschien wel een onderdeel wat bij de 20% hoort die voor 80% van het resultaat zorgen.

Als je het lastig vindt een keuze te maken die goed voelt, raad ik je mijn gratis online FOCUS tool aan: <https://www.focusmethode.nl/focustool/> . Het bijzondere aan deze aanpak is dat je niet in een keer een keuze hoeft te maken maar stapsgewijs tot de prioritering vanuit je gevoel komt.

Vraag 3: Hoe ziet het ideaal uit voor wat je als eerste wil oppakken?



Je weet nu welk deel van de cursus je als eerste wilt oppakken. Maar dan moet het nog afgestemd worden op jouw vaardigheidsniveau. De laatste 3 vragen helpen jou in de flow te komen.

Kijk naar het eerste onderdeel en bedenk wat je in de cursus geleerd hebt, wat je bij anderen ziet en wat je perfectionisme van je verwacht. Hoe ziet het eruit als iemand dit onderdeel ideaal uitvoert? Dit geeft je de richting.

Vraag 4: Waar sta je nu ten opzichte van het ideaal?



Die antwoord hierop geeft jou het uitgangspunt. Als je bijvoorbeeld wilt bloggen kun je noteren hoe vaak je nu blogt. Wat je eraan wel en niet bevalt. Wat nu makkelijk of moeilijk gaat. Waar sta je nu qua bloggen? Misschien schrijf je dan op dat je nog nooit geblogd hebt, maar wel eens mails schrijft of mondeling uitleg geeft. Dan is dat jouw uitgangspunt.

Vraag 5: Wat is een handige volgende mijlpaal?



Het antwoord hierop is de lekkere stretch. Een variatie op de vraag is: wat zou 4% meer zijn als wat ik nu doe? Als het antwoord jou verveelt, vraag meer van jou. Als de antwoord jou frustreert verwacht je minder. Probeer een beetje totdat je iets hebt, wat goed voelt.

Het is helemaal een schot in de roos als het zo precies aansluit op waar jij nu staat dat je er meteen mee begint. Dit gebeurt vaker dan je misschien zou verwachten. Er is iets in jou wat verder wil. We kunnen van alles in de flow raken - ook van dat wat de cursus van jou vraagt. Het is alleen een kwestie van de juiste verwachting.

En nu?

In het ergste geval blijft alles zoals het is. Als je andere cursisten of bevriende zzp'ers ziet, kun jij niet zeggen: ik ben ermee bezig. Je kunt geen inzichten delen die je gehad hebt. De passie waarmee je je bedrijf gestart bent koelt een stuk af - en dat is niet de bedoeling. We hebben jouw krachten en enthousiasme nodig en dat jij helpt deze wereld een stukje mooier te maken met die bijdrage die alleen jij te bieden hebt.

Als jij je droom waar maakt inspireer je anderen dat ook te doen. Je hebt nu 5 vragen die je jezelf kunt stellen om in actie en in de flow te komen. Ga ervoor. Wat kan nu wel?

Overzicht: 5 vragen om in actie te komen



1) Wat kan nu allemaal wel?



2) Wat zegt je gevoel - met welk onderdeel beginnen?



3) Hoe ziet het ideaal uit voor wat je als eerste wil oppakken?



4) Waar sta je nu ten opzichte van het ideaal?



5) Wat is een handige volgende mijlpaal?

Print dit overzicht (of maak er een foto van) zodat je ze altijd bij je hebt.