



# Vergroot je Profilerings Vaardigheden

## 7 praktische tips



Petra Heesink  
@MindBodyFlowCoaching



# Profilering *Mindset*



Profileren gaat over meer dan alleen jezelf effectief kunnen presenteren.

Het is de kunst om je vaardigheden, ervaringen en kwaliteiten effectief te communiceren, zodat anderen jouw impact en toegevoegde waarde herkennen en erkennen.

Authenticiteit en eerlijkheid zijn hierbij essentieel. Het draait om doordachte keuzes maken in hoe je jezelf laat zien, zonder te vervallen in een 'fake it, till you make it' mentaliteit.

Echter, zonder de juiste motivatie en mindset heeft deze inspanning weinig succes. Dan hou je het op z'n best een paar weken vol, maar zal het nooit duurzaam geïntegreerd worden in je aanpak.

Ik ga jou begeleiden om een mindset te creëren die niet alleen duurzaam is, maar ook optimaal geschikt is voor effectieve zelfprofilering. Ongeacht de manier waarvoor jij kiest om jezelf zichtbaar te maken.

# #1 Identificeer je beperkende verhalen



Het profileren van je vaardigheden, ervaringen en kwaliteiten is essentieel wanneer je jezelf 'zichtbaar' maakt.

Beperkende verhalen die jij jezelf vertelt hebben hier invloed op.

Het overwinnen van deze belemmerende gedachten en het omarmen van een positieve mindset is heel belangrijk voor effectieve profilering.

Beantwoord deze vragen eens om te ontdekken wat jou gedachten zijn over jezelf profileren:

- 🌱 Welke negatieve overtuigingen heb ik over mezelf die mogelijk invloed hebben op hoe ik mezelf presenteer aan anderen?
- 🌱 Zijn er momenten geweest waarop ik aarzelde om mezelf te laten zien zoals ik ben? Wat weerhield me?
- 🌱 Welke gedachten komen bij me op als ik denk aan het delen van mijn successen en sterke punten met anderen?

# #2 Werk aan je zelfvertrouwen



Werk aan je onzekerheid. Dat is eenvoudig gezegd, maar niet zo makkelijk gedaan. Dus ik heb de goedkoopste en snelste oplossing in de vorm van een **video** voor je.

Je brein is je grootste vriend of je grootste vijand. En soms is het voldoende om te zeggen Stop it! en ga je “gewoon doen” om in actie te komen. Door de positieve resultaten die je vervolgens behaalt, vergroot je je zelfvertrouwen.

Maar, als we ons onzeker voelen, komt dat vaak omdat we onszelf vergelijken met anderen. Al snel heb je het gevoel dat de ander zich beter kan profileren dan jij: vaker zichtbaar, enthousiaste presentator, groot netwerk van collega's. Het heeft echter nul relevantie om je te vergelijken met anderen. Stop it!

Het enige dat belangrijk is 'hoe goed jij bent in jezelf profileren en of je jouw invloed vergroot, in vergelijking met waar je stond'.

# #3 No more excuses<sup>♡</sup>



Het maakt aanzienlijk verschil of je gelooft dat je het kan of dat het je nooit zal lukken.

En je kunt nog zoveel boeken lezen, inspiratie opdoen bij anderen, YouTube video's kijken of zelf-hulp middelen aanschaffen, als jij het geleerde niet in de praktijk brengt heeft het geen enkel effect.

Doorslaggevend is vooral de vraag "ben je in staat om problemen op te lossen en om weer terug in het zadel te klimmen als het niet gaat zoals je had gepland?"

Ben je klaar met smoezen verzinnen waarom jij jezelf niet kan of mag profileren? Durf jij het aan om nieuwe manieren te proberen als je merkt dat de oude manier niet meer werkt?

En hierbij is vertrouwen in jezelf essentieel. Want dat geeft je de mogelijkheid om je angsten te overwinnen. Onderzoek eens bij jezelf of jij je ergens laat tegenhouden door angst?



# #4 Wees Pro-actief

Jezelf doeltreffend profileren vraagt ook van je dat je initiatief neemt en proactief bent.

Met een proactieve houding laat je zien dat je actief betrokken bent en dat je stappen onderneemt om je doelen te bereiken. Ofwel, dat je resultaten boekt en impact maakt. En dat is een belangrijke combinatie met jezelf profileren.

Door te begrijpen wat je sterke punten, doelen en behoeften zijn, kun je manieren ontwikkelen om jezelf in de kijker te zetten. Dus in plaats van te wachten tot kansen zich voordoen, neem je het heft in eigen handen en zoek je actief naar mogelijkheden om jezelf te presenteren, projecten op te pakken en je waarde te tonen.

Vind je het lastig om je sterke punten, talenten en kwaliteiten onder woorden te brengen of misschien zelfs te definiëren? Ik heb een prachtig assessment, helemaal gericht op het ontdekken van jouw talenten. Je krijgt een prachtige rapportage dat jou helpt om woorden te geven aan die talenten die jij makkelijk verder kunt ontwikkelen

Voor meer informatie, neems eens een kijkje op deze [pagina](#).



# #5 Sta open voor verandering

*“To become a butterfly you must want to fly so much that you are willing to give up being a caterpillar”*

Vaak overzien we niet wat het effect of resultaat is van een verandering, waardoor we er vaak helemaal niet aan beginnen of het al snel opgeven.

Vaak zien we onszelf dan als slachtoffer en besteden al onze energie en gedachten aan de vraag ‘waarom’ dit ons overkomt.

Je hebt altijd de keuze om jezelf als leider te zien. Een leider focust op het accepteren van de huidige situatie en gaat op zoek naar nieuwe inzichten en oplossingen.

Het is zeker niet gemakkelijk om situaties te accepteren zoals ze zijn. Maar door acceptatie ontstaat ruimte voor oplossingen om de situatie te veranderen.

Het geheim is om bewust ruimte te maken voor activiteiten waarbij je even je gedachten kan verzetten. Denk eens aan wandelen, mediteren of sporten.

# #6 Strategie bepalen



De manier waarop je jezelf profileert hangt volledig af van jouw antwoord op de vraag: 'Welke indruk wil je achterlaten?' of 'Wat zou je willen dat specifieke mensen over jou zeggen tegen anderen?'

Bij het beantwoorden van deze vraag is het belangrijk positieve en constructieve antwoorden te formuleren.

Vermijd bijvoorbeeld antwoorden als 'Ik wil niet dat ze denken dat ik stil ben', maar focus op wat je wel wilt: 'Ik wil dat ze weten dat ik waardevolle input heb en erop kunnen vertrouwen dat ik dit deel wanneer het zinvol is.'

Je antwoord vormt de basis voor een strategie waarmee je deze indruk kunt realiseren.

Denk hierbij niet alleen aan het tonen van sterke punten, maar ook aan hoe je omgaat met kritiek en hoe je een positieve houding behoudt bij het presenteren van jezelf aan anderen.





# #7 Wees doelgericht

Het belangrijkste wat ik je wil meegeven is dat er nut en noodzaak gekoppeld moet zijn aan de reden om jezelf doeltreffend te profileren.

Met nut bedoel ik dat er een voordeel, waarde of positieve uitkomst voor je in moet zitten om een bepaalde actie, beslissing of situatie uit te proberen.

Met noodzaak verwijst ik naar iets dat noodzakelijk, essentieel of vereist is om jouw doel te bereiken.

In wezen is het verschil dat 'nut' meer gericht is op de positieve resultaten of voordelen die eruit voortkomen. Terwijl 'noodzaak' zich richt op de essentiële vereisten of het onvermijdelijke karakter van iets om je doel te bereiken.

Beiden zijn belangrijk om je doelen te realiseren omtrent jezelf zichtbaar maken.

Vind je het lastig om je persoonlijke doelen te definiëren? Wil jij hulp bij het ontdekken van jouw doelen?

Dan heb ik een prachtig [online programma](#) dat je hierbij helpt. Kijk op de volgende pagina voor meer informatie.

# Durf te Dromen



## DE KRACHT VAN INNOVATIE & ACTIE

Dit traject is voor jou als je ruimte wilt geven aan je doelen & ambities die je nu nog onderdrukt.

Wanneer je niet meer gelooft in je smoezen 'ik kan dit niet', 'dit is niet het juiste moment' en 'ik moet er nog even over nadenken'.

Als je klaar bent voor actie en je blikveld wilt verbreden, dan helpt deze workshop je met het vinden van innovatieve en creatieve oplossingen voor je obstakels.

Ben je klaar om verandering in je leven te omarmen?

Het traject bestaat uit 4 modules, elk met een aantal korte masterclasses die je kan bekijken waar & wanneer jij wilt

Mocht je tijdens de oefeningen van deze workshop extra begeleiding willen, dan is een uur coachen met mij (via video-chat) inbegrepen.

Je kunt alle informatie vinden op deze [pagina](#).



# Kennis delen = kennis toepassen

Wat is jouw eyeopener na het lezen van deze tips? Wil je het met me delen via een mailtje naar [info@mbfcoaching.nl](mailto:info@mbfcoaching.nl)?

Heb je inspiratie opgedaan en wil je de tips graag toepassen maar kan je wel wat extra hulp gebruiken? Of wil je jezelf verder ontwikkelen dan ben je bij Mind Body Flow coaching aan het goede adres.

*To be the best version of yourself in a world that is constantly trying to make you something else, is the greatest accomplishment. - R. Emerson -*

Ik ben een resultaatgerichte coach met meer dan 6 jaar ervaring in het begeleiden van gedreven IT-engineers die streven naar meer succes in hun loopbaan. Met een eigen geschiedenis van meer dan 20 jaar in de IT-sector begrijp ik de specifieke uitdagingen waarmee jij te maken hebt. Mijn ervaring stelt me in staat om gerichte begeleiding te bieden, afgestemd op de unieke behoeften van professionals zoals jij.



Ik ben jouw coach wanneer JIJ inziet dat je wilt werken aan de manier waarop je je profileert. Omdat het je iets belangrijks oplevert om te veranderen. Omdat je dan je doelen en ambities kunt realiseren. Omdat je er gelukkiger van wordt.

Ontdek met mijn begeleiding hoe jij de volgende kunt zijn die meer impact en voldoening uit je loopbaan haalt. Én de erkenning krijgt die je verdient, zonder te hoeven schreeuwen, duwen en forceren om gezien en gehoord te worden.

Benieuwd hoe dit voor jou kan werken? Kijk eens op mijn [website](#) voor meer informatie.

En hieronder mijn contactgegevens.



06 3108 1857



[info@mbfcoaching.nl](mailto:info@mbfcoaching.nl)



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



<https://www.linkedin.com/in/petraheesink/>



Soest, Netherlands



# Profilerings *Mindset*



SAVE & SHARE



career & Life coach | Petra Heesink



*Petra Heesink*

[info@mindbodyflowcoaching.nl](mailto:info@mindbodyflowcoaching.nl)

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

<https://www.linkedin.com/in/petraheesink/>

