



# HOE WORD IK EEN **BARBAPAPA?**

75 tips om een leven lang te leren!

Door

Suzanne Verheijden, Buro StrakZ 2024






# EEN LEVEN LANG LEREN EN ONTWIKKELEN VOOR JOU!

## WELKOM!

Je hebt zin om te leren, jezelf te ontwikkelen, en je bent nieuwsgierig naar de verschillende manieren waarop je dat kunt doen? Dat is goed nieuws. Gefeliciteerd! Dan hoor je bij de 2% van de mensen die van nature aan de slag gaat! Bij de andere 98% van de Nederlanders is er iets aan de hand als het om leren gaat.



Sommigen mensen hebben nare ervaringen gehad op school of tijdens de vervolgopleiding, waar anderen een toptijd hadden. Bovendien heeft iedereen zijn eigen leervoorkeuren in verschillende situaties. De één vindt het heerlijk om een boek te lezen over een interessant onderwerp, terwijl de ander al moe wordt van de gedachte. Om een nieuwe applicatie op het werk onder de knie te krijgen vindt de één het fijn om een knoppencursus te krijgen. De ander heeft liever uitleg op de werkplek van een directe collega en weer iemand anders wil een stappenplan met plaatjes en pijltjes die aangeven waar je op moet klikken. Dat is OK!

Jezelf ontwikkelen kun je doen op de manier die bij jou past. Bij je leervoorkeur, je energie, je leervraag, de tijdsduur die je er voor over hebt en het tijdstip waarop je er het meeste ruimte voor hebt. Het hoeft geen opleiding van 4 jaar te zijn (mag wel hoor!).

### In de leerstand komen

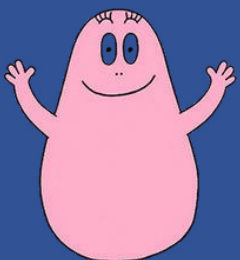
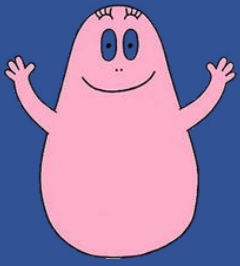
We geven je 75 tips die je helpen om in de leerstand te komen, nieuwsgieriger te worden of jezelf te ontwikkelen! Tips voor jou persoonlijk of als vakprofessional.

Gun jezelf de tijd om het rustig door te lezen. Vink aan wat je leuk of goed lijkt om te doen en plan tijd in je agenda als reminder. Sla niet door; ga niet alles tegelijk te doen 😊 maar zet kleine stappen die je kunt overzien. Je kunt het alleen doen of samen met collega's!

Succes!

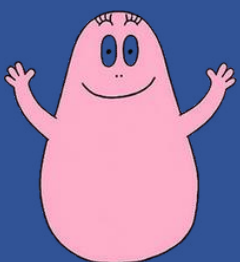
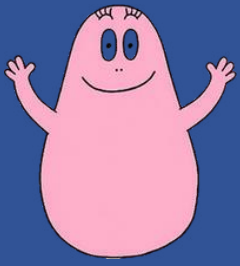
# TIP 1-19

1. Neem een dag een beginnershouding aan. Stel vragen, bedenk je waarom mensen dingen doen die ze doen, verwonder je.
2. Bekijk dingen een dag lang uit verschillende perspectieven. Wat zijn andere manieren om naar iets te kijken?
3. Lees **samenvattingen** van studieboeken.
4. Bekijk tutorials over hoe iets moet op YouTube.
5. Bekijk **TedTalks** over interessante onderwerpen of zoek op YouTube naar Nederlandse Ted Talks).
6. Zoek op internet naar gratis webinars die je kunt volgen of terugkijken.
7. Kijk wat vaker uit het raam als je druk bezig bent geweest, ga even een kwartier alleen wandelen of ga in het gras liggen en kijk naar de wolken. Soms komen dan de beste ideeën.
8. Bedenk een speelse leeractiviteit en enthousiasmeer collega's om even uit de dagelijkse sleur te ontsnappen en op een leuke manier iets te leren.
9. Toon oprechte interesse voor anderen door oordeelloze vragen te stellen aan een collega of patiënt, een client met een andere geloofsovertuiging, cultuur, achtergrond, leeftijd of liefdesleven.
10. Zet een uur, dagdeel of dag de meldingen van je mail en/of telefoon uit.
11. Benut wachtmomenten om iets te lezen via de leeslijst van internet die je zelf maakt in de app Instapaper.
12. Probeer zorgtechnologieproducten uit of vraag een demonstratie aan in je team.
13. Neem een kijkje op [www.zorgvannu.nl](http://www.zorgvannu.nl) en zoek naar oplossingen voor een client of patiënt of doe de gratis geaccrediteerde e-learning over zorgtechnologie om klaar te zijn voor de zorg van de toekomst.
14. Draai een dienst mee op een andere afdeling of bij iemand met een andere functie en focus op het verhaal van de ander (Vertel niet hoe jullie dingen doen maar vraag hoe zij dingen doen en waarom).
15. Werk samen met iemand die dingen echt anders aanpakt en kijk wat je daarvan kunt leren.
16. Vul de zelfscan digitale vaardigheden in van jouw sector op [www.digivaardigidezorg.nl](http://www.digivaardigidezorg.nl) en ontdek waar jij je verder in kunt ontwikkelen.
17. Lees een vaktijdschrift.
18. Benut websites met gratis leermiddelen.
19. Ga naar de bibliotheek en leen (lees-of luister)boeken over iets waar je meer over wilt weten.



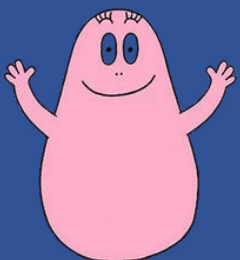
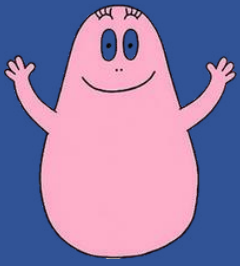
## TIP 20-40

20. Google op internet naar een thema waar je meer over wilt weten en maak een Google **alert** aan zodat je nieuws over dat thema wekelijks in je mailbox krijgt.
21. Ontdek wat jouw leervoorkeur is met een gratis **testje**.
22. Bedenk je aan het einde van de dienst: wat had ik beter kunnen doen?
23. Vraag na ruzie met je gezin: wat vind jij dat ik anders had kunnen doen of waarom werd jij zo boos?
24. Vraag feedback aan iemand die niet 'in je fanzone zit'.
25. Meld je aan voor een congres en zet je telefoon en mail uit die dag.
26. Zoek een mentor, coach, expert die je verder kan helpen.
27. Ga in gesprek met de opleider of je leidinggevende over wat je wilt leren.
28. Maak een rijtje van dingen die je kunt doen die jouw zelfzorg bevorderen en vitaliteit vergroten.
29. Vier successen, wat heb je alleen of met je team bereikt? Trakteren!
30. Besteed een week lang aandacht aan je emoties. In welke situaties waren ze sterk en waarom? Belemmerden of hielpen ze je?
31. Geef een dag lang complimenten aan collega's. Richt je op wat er goed gaat.
32. Deel je kennis, wees een mentor voor anderen. Neem even de tijd om kennis door te geven aan iemand die het kan gebruiken.
33. Doe met je team of een collega de **werkvorm** '5 vingers' en ga daarover in gesprek met elkaar.
34. Leg je telefoon weg in het openbaar vervoer en laat je gedachten de vrije loop en geniet van de omgeving.
35. Onderzoek welke **detoxtips** je toe kunt passen om af en toe te ontsnappen aan de digitale wereld.
36. Erger je je aan iemand? Ga even in de schoenen van die ander staan en denk: waarom doet de ander dit? En wat zegt mijn irritatie over mij?
37. Let een dag goed op je ademhaling en lichaam. Ben je ontspannen? Gejaagd, onrustig, zen? Hoe komt het?
38. Analyseer wat je zwakke plek of leerpunt is in je hobby of sport en vraag daar extra hulp bij ("Even wat ballen op mijn backhand Gerda!").
39. Breng een agendapunt in op je teamoverleg van iets waarvan jij vindt dat het beter kan.
40. Vraag hulp bij iets wat je lastig vindt.



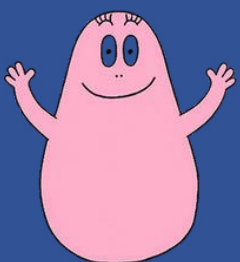
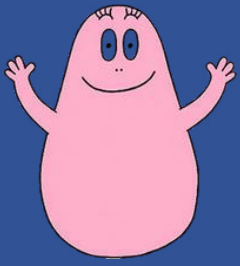
## TIP 41-56

41. Ga wandelen en kies steeds paden die je niet kent of zet je auto neer in een wijk of bij een bos dat je niet goed kent en loop vanaf daar (Onthoud waar je auto staat met de app 'find my car' 😊).
42. Organiseer een brainstorm met collega's over iets wat je moeilijk vindt of over een casus waar je al langer tegen aan loopt in je team (bijvoorbeeld met een client).
43. Word actiever op LinkedIn en verbind met mensen die expert zijn op een gebied waar jij iets over wilt leren. Nog niet zo handig op LinkedIn? Koop een boek met LinkedIntips of vraag een actieve collega hoe je dit platform het beste kunt benutten. Je kunt zelf iets plaatsen maar berichten lezen van anderen is natuurlijk ook waardevol.
44. Kook gerechten die je nog nooit gemaakt hebt.
45. Kies een product in de supermarkt dat je nog nooit gegeten/gedronken hebt.
46. Durf jezelf te laten zien, denk hardop ook als jouw mening of ideeën afwijken van een ander.
47. Deel faalervaringen met anderen en vraag naar die van hen.
48. Spreek streng tegen je eigen ExcuusTruus.
49. Benader een deskundige met een vraag waarop jij het antwoord wilt weten. Wees niet te onzeker dat je mensen lastigvalt, experts vinden het vaak heel leuk om hun kennis te delen!
50. Maak een lijstje op je telefoon met ideeën, boeken, dingen die je wilt doen, films die je wilt zien, musea waar je heen wilt, Netflixseries die anderen goed vinden. Gebruik daar eventueel een notitie-app of ToDo-app voor of WhatsApp met jezelf.
51. Gun jezelf een kwartiertje per dag om iets te leren of te oefenen.
52. Zorg voor voldoende beweging op een dag.
53. Word een 5-jarige en vraag de hele dag 'waarom'. Als mensen geïrriteerd raken, zeg je gewoon: "Dat moest van Suzanne". 😊
54. Vraag jezelf serieus af of je doet wat je wilt doen. Past je werk nog bij je interesses, waarden, je doelen? Krijg je er energie van? Ben je trots op wat je doet? Zou je het missen? Verveel je je regelmatig? Word je voldoende uitgedaagd? Weet je alles al of is er nog genoeg te ontdekken en leren? En doe iets met de resultaten van de vragen aan jezelf!
55. Lees een onderzoeksrapport over je werk of lees alleen de conclusies.
56. Bekijk een week lang de wereld door een roze bril en de 'het glas is halfvol gedachte'.



## TIP 56-75

57. Ga naar een collega-organisatie en vraag hoe zij iets aangepakt hebben. Vraag niet wat er goed ging, maar wat ze geleerd hebben! (Dat levert meer informatie op, je wilt geen TellSell-praatje)
58. Speel strategische spellen (helpt je om vooruit te denken).
59. Vraag na een moeilijke situatie niet: deed ik het goed? Maar: wat had ik anders of beter kunnen doen?
60. Volg een educatief account op Instagram, zoek op een # die je interessant vindt of doe mee aan een Instacursus.
61. Bekijk welke e-learnings er zijn in de organisatie en doe er 1 die je interessant lijkt.
62. Organiseer zelf een leercafé van 2 uur met een thematische bespreking in de avonden waarbij je na een presentatie samen in gesprek gaat. Vraag aan de organisatie of die interessante spreker kan komen die je inspirerend vindt.
63. Maak of speel een leuke teamquiz In Kahoot, PowerPoint of Mentimeter over een thema in een informele wedstrijdvorm met collega's.
64. Maak een lijstje met 10 samenvattende tips om iets slimmer te doen.
65. Luister een podcast over een thema dat je interessant vindt, privé of op je vakgebied. Ik luister ze vaak in de auto of tijdens het wandelen.
66. Bouw leestijd in je agenda in en lees die nieuwsbrieven waar je je voor aangemeld hebt ook echt!
67. Organiseer een informele of formele evaluatie van iets waar je al even mee bezig bent.
68. Ga koffiedrinken met iemand van een andere generatie en wissel overeenkomsten en verschillen uit aan de hand van de **tijdslijn**. Ook leuk met je team!
69. Doe de **Disc**-test om te kijken wat voor type 'kleur' jij bent!
70. Bedenk waar je je in zou kunnen ontwikkelen.
71. Visualiseer voor jezelf wat je kunt doen of bereiken als je je hierin ontwikkelt.
72. Bedenk wie je kan helpen op inhoud en bedenk wie je stok achter de deur kan zijn.
73. Bekijk het opleidingsaanbod van je organisatie en vraag een training aan die je wilt volgen.
74. Zeg scholingen niet af vanwege problemen in het rooster.
75. Deel alle tips die je na het uitvoeren van de voorgaande ideeën gekregen hebt met mensen in je omgeving. Verspreid het leervuur!



# DAT WAREN ZE!

Raak je een beetje **overweldigd** door de hoeveelheid (75) tips?

Maak je geen zorgen. Kies om te beginnen 1 tip die je aanspreekt en zet daarmee direct een mooie stap richting de zorg van de toekomst! Bewaar dit document, en zet in je agenda dat je er over een maand of 3 maanden weer eens naar kijkt. Evalueer, stel bij of maak nieuwe plannen.

**Suzanne Verheijden, april 2024, Buro StrakZ**



*Deze tips horen bij een lezing van Suzanne voor de zorg:  
'Hoe word ik een Barbapapa?'*

*Een humoristische interactieve **lezing** over een leven lang nieuwsgierig  
blijven en jezelf blijven transformeren!*

Vragen of jouw eigen tip delen?

Mail naar [info@burostrakz.nl](mailto:info@burostrakz.nl)

of bel **06 - 2148 5535**

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