

Inhoud

Voorwoord

Inleiding

Module 1: Je hoogbegaafde zelf

1. Zijn

1.1. Waarden en patronen

- First the why
- Oefening waarden
- Patronen
- Oefening Post-its

1.2. Energie

- Oefening energiegevers en -vreters
- Oefening energielijn

1.3. Kwaliteiten en valkuilen

- Oefening energielijn - vervolg
- Kernkwadrant van Ofman
- Oefening Ofman (1)
- Oefening Ofman (2)
- Oefening 360° feedback

2. Denken

2.1. Het intelligentiequotiënt

- Testen
- Uitzonderlijk hoogbegaafd
- Hoogintelligent
- Intellectuele overprikkelijkheid

2.2. Hersenbedrading

- Visueel cognitieve stijl of beelddenken

- Oefening beelddenken
- Verbeeldende overprikkelijkheid

2.3. Piekeren

- Oefening waarneming
- Oefening ademhaling
- Oefening landen
- De eerste signalen
- Oefening piekeren

3. Voelen

3.1. Rijkgeschakeerd

3.2. Overexcitabilities van Dabrowski

- Psychomotorische overprikkelijkheid
- Zintuiglijke overprikkelijkheid
- Emotionele overprikkelijkheid

3.3. Hoe omgaan met een rijk geschakeerd gevoelsleven en overprikkeling?

- Oefening signalen in kaart brengen
- Oefening jouw methode om overprikkeling te voorkomen of aan te pakken

Module 2: de omgeving

1. Wisselwerking

1.1. Geven en nemen

- Oefening geven en nemen

1.2. Ordening

- Oefening plaats
- Oefening rangorde

2. Hoogbegaafde versus maatschappij

2.1. Willen

2.2. Doen

2.3. Waarnemen

3. Het samenspel

4. Een geschikte omgeving

- Oefening visualisatie

Module 3: gelijkgestemden

1. Het belang van gelijkgestemden

2. Je gelijkgestemd netwerk

- Oefening je gelijkgestemd netwerk
- Oefening aanvulling netwerk

Module 4: Actie: dream big, start small, act now – R. Sharma

1. SWOT-analyse

- Oefening swot-analyse

2. Cirkel van Invloed

- Oefening cirkel van invloed

3. Growth vs fixed-mindset

- Niet de sky is de limit, maar jijzelf
- Stretch je comfortzone

4. Belangrijk vs urgent

- Oefening tijdmanagementmatrix

5. Droomscenario

- Oefening wondervraag
- Oefening schaalvraag

6. Actieplan

Slotwoord

Referenties