MODULEBESCHRIJVING

Zin in beweging: als de comfortzone niet meer bestaat

Adaptieve module | ~20 min

In uw comfortzone blijven was nog nooit zo riskant: de wereld verandert te snel, met artificiële intelligentie (AI) voorop, om zich er nog te nestelen. Meestal zijn het onze eigen zekerheden en zorgen die ons erin opsluiten. Deze module gaat verder dan de gebruikelijke oproep om “uit je comfortzone te stappen”. De module draait het echt om: niet af en toe uit uw comfortzone stappen, maar zin in voortdurende beweging ontwikkelen, door te kiezen voor ontspanning in plaats van spanning.

LEERDOELEN

01 Begrijpen waarom de comfortzone geruststelt maar een gevangenis kan worden, en de excuses herkennen die u erin vasthouden.

02 De vier hefbomen inzetten om eruit te stappen: vertrouwen, hervonden verlangen, verdergaan met uw angsten, de confrontatie met de werkelijkheid.

03 In actie komen met drie strategieën: kleine stappen, de sprong in het diepe, de steun van mentoren.

04 Zin in beweging ontwikkelen in het tijdperk van AI, door nieuwsgierig te blijven naar verandering in plaats van zich ertegen te verzetten.

DOELGROEP

Iedereen die voelt dat de eigen toekomst zich niet in de comfortzone zal afspelen.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1. **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.
2. **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.
3. **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.
4. **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.
5. **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Schema met 4 hefbomen om uit uw comfortzone te stappen (vertrouwen, intuïtie/verlangen, vooruitgaan terwijl u bang bent, de confrontatie met de werkelijkheid) – Afthonios-methode, geïnspireerd op S. Jeffers (1987)
- 3 actiestrategieën (kleine stappen, sprong in het diepe/punt zonder terugkeer, mentoren) – Afthonios-methode; kleine stappen geïnspireerd op kaizen (M. Imai, R. Maurer)
- Comfortzone / leerzone – Learning Zone Model (T. Senninger, gebaseerd op de zone van de naaste ontwikkeling van Vygotski)
- Gouden vraag “wat zou ik doen als ik niet meer bang was?” – geïnspireerd op S. Johnson, “Wie heeft mijn kaas gepikt?” (1998)

BRONNEN & REFERENTIES

- S. Johnson – “Wie heeft mijn kaas gepikt?” (1998)
- M. Imai (1986) en R. Maurer (2004) – kaizen, de methode van de kleine stappen
- Kodak, Blockbuster, Nokia – sprekende voorbeelden van organisaties die verdwenen of achteruitgingen doordat ze zich tegen verandering verzetten
- Albert Bandura (1977) – geloof in eigen kunnen en succeservaringen

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026