



# BOEKBESPREKING

## Vol-DOENing

Peter Laros

Citeren als:  
Laros, P.(2018).BOEKBESPREKING: Vol-DOENing. Op:  
PlatformPraktijkontwikkeling.nl. Utrecht: WOSO



Sleutels zijn bij uitstek nodig om deuren te openen. Ontbreekt de sleutel dan is het niet mogelijk om nieuwe ruimtes, omgevingen of gebouwen te verkennen en te benutten. Gillis & Guennouni reiken je in 'Vol-DOENing' bossen met sleutels aan om je (werk)leven op een explorerende manier tegemoet te treden.

Hoe zorg je voor strategieën die je VOL-doening geven? Dat is de hamvraag.

Elke sleutel past op een te exploreren gebied of ruimte. Je hoeft het boek niet van voor naar achter te lezen. Ik ben met behulp van de inhoudsopgave kris kras door het boek gegaan. Ik heb diverse sleutels geprobeerd en enkele sleutels hangen nu aan mijn persoonlijk bosje. Slaaphygiëne is nu een van mijn favoriete sleutels. Je leest een voorbeeld in combinatie met een stukje theorie dat direct gerelateerd is aan het voorbeeld. Vervolgens slaan de auteurs een brug naar een invulijst of een checklist of een modelletje dat ervoor zorgt dat je een soort van eigen positiebepaling krijgt met betrekking tot het aangesneden onderwerp. Je bepaalt als lezer de sleutels die je aan je bosje hangt. Hierbij is het handig om de positiebepaling die je hebt verkregen door het zelftestje te maken als uitgangspunt te nemen. De uitslag van de zelftest bepaalt of de sleutels meer of minder betekenis voor je krijgen. Ideaal voor het professioneel zelfverstaan en de bijbehorende ontwikkelingsaspecten.

'Vol-DOENing' is een overzichtelijk boek met een mooie bladspiegel met passende spreuken, goed pakkende begrippen met prima uitleg en leuke vondsten. Woop'en is hier een goed voorbeeld van. Wish, Outcome, Obstacle en Plan. Voor de

auteurs is deze methode efficiënter dan het positief denken. Zij geven aan dat te lang in de hoop en droomfase verblijven, je kan verhinderen om stappen richting je doel te zetten. Ook in het oplossingsgericht werken kom je na het dromen en plannen tegen dat tegenslagen ook een onderdeel van het proces kunnen zijn. Helemaal nieuw is deze gedachte dus niet. Dit doet overigens niets af aan de bruikbaarheid van dit boek voor collega's die op zoek zijn naar een beter (werk)leven. Het boek is toegankelijk geschreven. Gebruikte theorieën zijn handtam en maken dat de sleutels een soort onderbouwing krijgen. Nog belangrijker is het gegeven dat sleutels gewoon op je eigen slotjes passen. Je opent telkens een nieuw aspect van je (werk)leven. Waarna je zelf bepaalt of dat specifieke onderdeel van je (werk)leven aandacht vraagt.

Een fijn leesbaar en bruikbaar boek dat aan kan zetten tot acties.

Boek bespreking

Vol-DOENing-Sleutels voor een leven boordevol voldoening

Auteur: Karin Gillis Sanae El Guennouni

Uitgever: Garant - Uitgevers N.V.

9789044135909

juni 2018

door Peter Laros