

The future is curious

10 tips om jouw CQ te vergroten

**The
Curious
School**

curiosity quotient = nieuwsgierige intelligentie

hoe hoog is jouw CQ?

Dit willen we je meegeven: Eerst was er IQ, toen kwam EQ en dit wordt het tijdperk van CQ oftewel de nieuwsgierige intelligentie.

The future is curious!

Technologie, algoritmes en AI nemen steeds meer menselijke IQ skills over. Het CQ, onze nieuwsgierige intelligentie, wordt daardoor steeds belangrijker op de werkvloer. Een verschuiving van kennis naar verbeelding.

Nieuwsgierigheid ontvlamt de skills die we nodig hebben in een wereld die continue verandert, denk aan: creativiteit, inlevingsvermogen, oplossingsgerichtheid en flexibiliteit.

Mensen met een hoog CQ hebben de toekomst. Ze maken complexe vraagstukken klein, oplosbaar en laagdrempelig en zijn in staat mee te veren en om te gaan met snelle verandering.



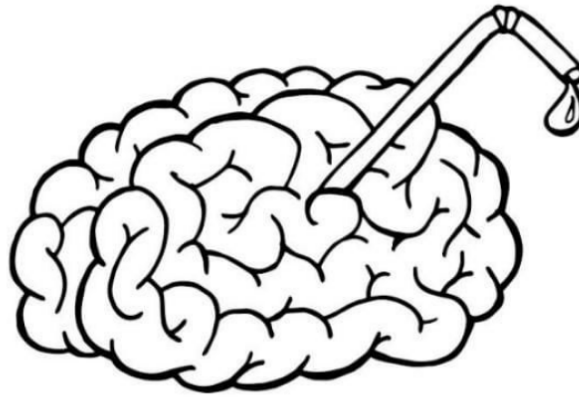
"kan niet" bestaat niet

De zin of gedachte "het kan niet" stopt elke vorm van verwondering. Zodra je "het kan niet" uitspreekt besluit je dat iets onmogelijk is en sta je niet meer open voor het onbekende. En juist daar liggen nieuwe mogelijkheden en kansen. Kortom prent in je hoofd: "kan niet", bestaat niet!

" Nothing in the world is impossible the word itself says I'm-possible" Audrey Hepburn

To do:

Wanneer je jezelf betrapt op het uiten van een zin die begint met: "Dat kan niet", kun je jezelf eraan herinneren dat deze woorden voor jou niet bestaan. Vervang "kan niet" voor iets dat vooruit helpt bijvoorbeeld: "wat als" of "waarom niet". Stuur je gedachten door zinnen te gebruiken die meer ruimte geven. Denk verder dan het bekende.



zoek discomfort

Wanneer je doet wat je altijd deed dan krijg je wat je altijd kreeg. Nieuwsgierigheid is verder durven kijken dan alles binnen je comfortzone.

Spannend maar onthoud daarbij: De engste dingen zijn het leukst. De enige manier om te groeien, te ontdekken en vooruit te komen is door uit je comfortzone te stappen.

To do: Train jezelf in discomfort. Maak een discomfort lijst met dingen die je spannend, ongemakkelijk maar stiekem ook wel leuk lijken. Alles mag er op staan van in je eentje naar een feestje tot aan een vreemde op straat aanspreken. Neem jezelf voor om eens per week een activiteit van je discomfort lijst uit te voeren.



speel

Speel alsof je leven er vanaf hangt! Doe dat als kind, maar ook zeker als volwassenen.

Spelen is een prachtige vorm van nieuwsgierigheid. Als je speelt gebruik jij je fantasie en benader je de wereld op een andere manier. Grote kans dat je er tijdens het spelen achterkomt dat je gekste idee misschien toch niet zo gek is.

To do:

Plan een dagelijks speelkwartier in. Stel jezelf daarbij de vraag: Wat is spelen voor mij? Ga dat doen, dan kan het niet fout gaan. Tip: Laat alle gedachten en meningen over hoe je, je als volwassen persoon hoort te gedragen los. Speel omdat je het leuk vindt.



onderzoek aannames

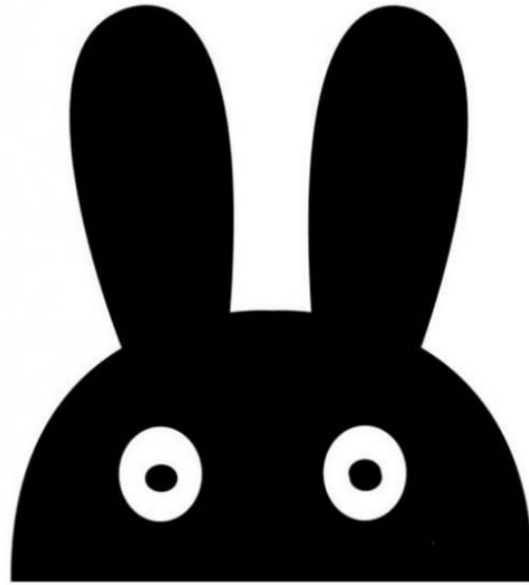
Niets is een grotere nieuwsgierigheid killer dan het varen op je aannames. Je denkt het antwoord al te weten dus waarom nieuwsgierig zijn naar hoe het ook anders kan?

Aannames zijn onvermijdelijk, iedereen heeft ze. De kracht is om je daar bewust van te zijn en te onderzoeken of ze waar zijn.

To do:

Gebruik het ezelsbruggetje ANNA "Altijd Navragen, Nooit Aannemen"
Onderzoek dan je eigen aannames met deze 4 vragen:

1. Is het waar?
2. Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?
3. Hoe reageer je op die gedachte?
4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?



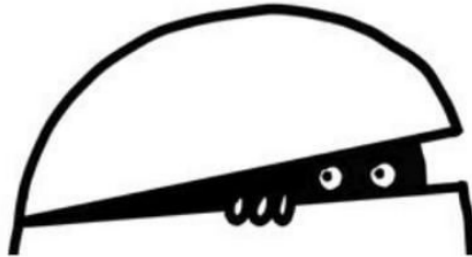
experimenteer

Een idee onrealistisch of raar?

Des te meer reden om het uit te proberen, want nieuwsgierigheid en experiment leiden tot oplossingen voor de toekomst.

To do:

Experimenteren kan klein beginnen: neem een keer een andere route naar huis en schrijf op wat je opvalt.



durf te vragen

Nieuwsgierigheid is ook nieuwsgierig zijn naar een ander. Samenwerken en samen oplossingen vinden. Vraag vaker om hulp, maar biedt ook vaker jouw hulp aan. Samen kom je tot de beste oplossingen.

To do:

Formuleer 'wat als' vragen en bekijk een probleem eens vanuit een ander perspectief. "Wat als ik maar €1 had om dit probleem op te lossen? Of "wat als ik onzichtbaar zou zijn, hoe zou ik het dan oplossen?"



ik durf te falen

Vier je mislukkingen! Durf fouten te maken. Het is zonde dat er zo'n taboe ligt op falen, het is namelijk essentieel om te groeien.

De meest succesvolle mensen hebben een ding gemeen: ze durven te falen.

Onthoud: de enige echte faal is iets niet doen omdat je bang bent de fout in te gaan.

To do:

Falen hoort erbij, het is de manier waarop je er mee omgaat die bepaalt hoe ver je komt. Houd een faal dagboek bij en schrijf op welke faal je verder bracht.



don't touch

Niets triggert onze nieuwsgierigheid meer, dan dingen die we niet mogen. Don't touch, don't eat, don't talk. Herken je dat gevoel? Wat als je het toch zou doen? Luister vaker naar dat gevoel! Het is ultieme nieuwsgierigheid.

To do:

Druk op de eerste rode knop die je tegen gaat komen. Als je een rode knop onaangeraakt laat zul je namelijk nooit weten welk avontuur je misloopt.



niets is wat het lijkt

Breek los van vaste gedachtepatronen in je dagelijks leven. Hoe? Neem de tijd om dingen twee keer te bekijken. Start niet met aannames en vooroordelen, maar stel vragen. Verwonder je oprecht, zo ontdek je iedere dag nieuwe dingen.

"Kijk met al je ogen. kijk." - Jules Verne

To do:

Wat recht voor je ligt zie je vaak over het hoofd. Maak een kunstwerk van afval wat je vindt op straat.

The Curious School

**Why stop
wondering?**