

Les2 - POP – Waarden, motieven en kwaliteiten

Arne Van de Wiele 1DVOA

Vraag 1:

Welke factoren laten je beginnen aan een activiteit (karwei/taak) op het werk, op school of thuis die zwaar/lastig/saai is?

Je mag kiezen op welk tijdstip van de dag je deze activiteiten/klusjes uitvoert.

Wanneer doe je liever saaie klusjes?

- ☒ in de ochtend
- ☐ voor de lunch
- ☐ na de lunch
- ☐ tijdens de middag
- ☐ in de avond
- ☐ 's nachts

Je mag kiezen met wie je samenwerkt.

Hoe werk je het liefst?

- ☐ alleen
- ☒ met één of twee anderen
- ☐ in een grotere groep

Je kan iets verdienen als je de activiteit start en beëindigt of je zou iets kunnen verliezen als je dat niet doet.

Welke van deze winsten of verliezen zouden je het meest kunnen helpen?

- ☐ materiële of financiële winst
- ☐ een kans op eigen ontwikkeling
- ☒ een kans op een betere baan/positie
- ☐ betere werkomstandigheden
- ☐ populariteit
- ☒ waardering van andere mensen
- ☐ een risico op een werkachterstand

☐ Het risico om voor een meerdere te moeten staan en uit te leggen

waarom je het werk niet hebt gedaan.

☐ Andere winsten of verliezen, welke?

.....

.....

.....

☒ Het helpt als je zelf verwachtingen hebt over het resultaat?

☐ Het helpt als je verwachtingen hebt van andere mensen over het resultaat?

☐ Het helpt je om een beslissing te nemen en door te gaan, of je nu gemotiveerd bent of niet?

☐ Het helpt als je een deadline hebt?

☐ Andere factoren, welke?

.....

.....

.....

Vraag 2:

Welke factoren doen je van gedacht veranderen, ook al had je reeds besloten om te beginnen aan een activiteit/karwei?

-
- ☐ onkosten-geldverlies
 - ☐ geen tijd
 - ☒ familiale verplichtingen/verwachtingen
 - ☒ vermoeidheid
 - ☐ slechte gezondheid
 - ☐ te hoge verwachtingen/doelstellingen
 - ☐ geen steun van vrienden of familie
 - ☐ Andere factoren, welke?

.....

.....

.....

Vraag 3

Wat zou je ondanks alles toch doen starten?

-
- ☐ allerlei bedreigingen
 - ☐ Het voelt uiteindelijk beter om door te gaan met de actie dan nog langer te wachten.
 - ☐ deadlines
 - ☐ Je weet dat je je geïnspireerd zal voelen als je gewoon begint.
 - ☐ Je weet dat je zal veel leren tijdens het proces.
 - ☒ invloed van collega's of klanten
 - ☒ Eerdere ervaringen waar je je tevreden over voelde.
 - ☐ Andere redenen, welke?

.....

.....

.....

Hoe ontdek ik mijn kernwaarden?

1. Wat maakt me gelukkig en tevreden?

Schrijf drie momenten van je leven op waar je echt helemaal gelukkig en/of tevreden was. Dit kunnen professionele momenten zijn of persoonlijke momenten – de keus is aan jou.

Voor elke situatie die je hebt opgeschreven, noteer:

- Wat was ik aan het doen?
 - Was ik met anderen? Zo ja, met wie?
 - Waarom (en op welke manier) betekende dit moment zoveel voor me?
 - Wat maakte me zo gelukkig en/of tevreden, wat speelde hier een rol bij?
-
- eerste stage met de wielclub naar Spanje
 - op sportstage / vakantie met wielclub
 - ja, met vrienden
 - een stage/vakantie met mensen waar ik goed mee overeen kwam en die dezelfde passie hadden
 - vieren dat ik afgestudeerd was het middelbaar
 - pas afgestudeerd aan het middelbaar en dit vieren met de klas
 - ja, met klas
 - alle druk, stres van het afgelopen jaar was voorbij
 - dat ik dit moment met vrienden kon delen
 - afgelopen zomer eerste vakantie alleen met 4 vrienden
 - op vakantie met 4 vrienden in onze eigen chalet
 - ja, met 4 vrienden
 - even tot rust komen en genieten van het leven
 - dat ik dit moment met deze vrienden kon delen

2. Wat maakt me trots?

Kies drie momenten in je leven dat je je erg trots voelde, en noteer:

- **Waarom was ik trots?**
- **Wat droeg bij aan dit gevoel van trots wat ik ervaarde?**
- **Deelde ik deze trots met anderen? Zo ja, met wie?**
 - Afgelopen jaar in hogeschool geslaagd voor de meeste vakken
 - Dat ik iets gevonden had wat ik niet enkel leuk vond maar ook goed in was
 - Dat ik het jaar ervoor er niks van gebakken had in een andere opleiding
 - Ja, met familie
 - Toen ik in mijn sport enkele jaren terug geselecteerd werd voor het Vlaams kampioenschap
 - Omdat ik op dat moment bij de beter in Vlaanderen hoorde van mijn categorie
 - Dat ik dit kon delen met andere vrienden die ook geselecteerd waren
 - Met vrienden / ploeggenoten die ook geselecteerd waren
 - Als ik met vrienden een game uitspeel
 - Dat we samen iets bereikt hadden waar we veel moeite in gestoken hadden
 - Het samen kunnen doen met goeie vrienden
 - Ja, met de vrienden waarmee ik dit deed

3. Prioriteren van mijn waarden

De toplijst van je persoonlijke waarden is:

1. **Vriendschap**
2. **Levensdoel**
3. **Familie**
4. **Geluk**
5. **Humor en plezier**
6. **Eerlijkheid**

Kernkwadranten:

