

POP 2. MOTIVATIE

Wat maakt me gelukkig?

Schrijf 3 momenten in je leven op waar je echt helemaal gelukkig en/of tevreden was (professioneel of persoonlijk)

- a. *Wat was ik aan het doen?*
- b. *Was ik met anderen? Zo ja, met wie?*
- c. *Waarom (en op welke manier) betekende dit moment zoveel voor me?*
- d. *Wat maakte me zo gelukkig en/of tevreden, wat speelde hier een rol?*

1. Blur concert

- a. Ik was op een concert van de band Blur op de Lokerse Feesten 2023.
- b. Ja, met mijn mama (buiten natuurlijk ook de andere concertgangers).
- c. Ik hou heel veel van de muziek en ik keek er lang naar uit.
- d. De muziek is veelbetekenend voor mij en mijn mama waardoor we samen een mooi moment hebben beleefd dat ons ook heeft samengebracht.

2. Na mijn masterjury

- a. Ik had net mijn masterpresentatie gegeven aan mijn leerkrachten en de externe jury. Ze waren erg tevreden over mijn project.
- b. Ja, met mijn leerkrachten en juryleden.
- c. Ik was opgelucht dat het gedaan was en goed verlopen was.
- d. Ik ervaarde een enorme opluchting en kreeg veel positieve reacties van mijn omgeving.

3. Nieuwjaar vieren

- a. Ik had nieuwjaar 2023 gevierd met mijn beste vriend.
- b. Ja, met mijn beste vriend.
- c. We voelden ons erg verbonden en waren dankbaar voor elkaar.
- d. Het was erg gezellig en een mooi begin van het jaar.

Wat maakt me trots?

Kies 3 momenten in je leven dat je je erg trots voelde, en noteer.

- a. Waarom was ik trots?*
- b. Wat droeg bij aan dit gevoel van trots wat ikervaarde?*
- c. Deelde ik deze trots met anderen? Zo ja, met wie?*

1. Masterjury

- a. Mijn jury was goed verlopen
- b. Ik kreeg veel positieve feedback van de juryleden en werd zelfs letterlijk verteld dat ik heel trots mocht zijn op mijn project en de presentatie hiervan.
- c. Ja, met mijn leerkracht die heel mijn proces heeft meegevolgd en me geholpen heeft

2. Game tournament

- a. Ik had meegespeeld in een game-wedstrijd met vrienden en had gewonnen
- b. Ik kreeg veel complimenten van anderen over mijn manier van spelen.
- c. Ja, met de rest van mijn team.

3. Logo voor mijn opa

- a. Ik had een logo gemaakt voor de biljartclub van mijn opa. De hele club was er heel tevreden mee
- b. Ik kreeg veel complimenten en mijn opa pronkte met het nieuwe logo.
- c. Ja, met mijn opa

Uitslag persoonlijke waarden test

1. Goed doen
2. Een comfortabel leven
3. Plezier
4. Vriendschap

Prioriteren van mijn waarden:

1. Goed doen
2. Een comfortabel leven
3. Plezier
4. Vriendschap
5. Aanmoedigen
6. Dankbaarheid

Integriteitscheck:

- Ik ben trots op deze lijst van kernwaarden
- Mensen dicht bij mij, die me goed kennen, zijn het eens met deze top drie.
- Ik heb het gevoel dat deze drie kernwaarden mijn identiteit weerspiegelen.
- Ik ondersteun mezelf in deze kernwaarden, wat er ook gebeurt.

Kernkwadranten

Kernkwaliteit

Behulpzaam

+

Allergie

Onbehulpzaam

-



Positief
tegenovergestelde

Te veel van
het goede



Te veel van
het goede



Valkuil

Je eigen werk niet prioriteren

-

Uitdaging

Prioriteiten stellen

+



Positief
tegenovergestelde

Kernkwaliteit

Optimistisch

+

Allergie

Pessimistisch

-



Positief
tegenovergestelde

Te veel van
het goede



Te veel van
het goede



Valkuil

Te hoge verwachtingen

-

Uitdaging

Realistisch blijven

+



Positief
tegenovergestelde

Kernkwaliteit

Detailgericht

+

Allergie

Details over het hoofd zien

-



Positief
tegenovergestelde

Te veel van
het goede



Te veel van
het goede



Valkuil

Het geheel uit het oog verliezen

-

Uitdaging

Minder belang hechten aan
kleine details

+



Positief
tegenovergestelde