
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 antwoord

Mijn vriendin, familie en ikzelf.

Vraag 2

Je mag kiezen op welk tijdstip van de dag je deze activiteiten/klusjes uitvoert. Wanneer doe je liever saaie klusjes?

☐ A in de ochtend

☐ B voor de lunch

☒ C na de lunch

☐ D tijdens de middag

☐ E in de avond

☐ F 's nachts

Vraag 3

Je mag kiezen met wie je samenwerkt. Hoe werk je het liefst?

☐ A alleen

☒ B met één of twee anderen

☐ C in een grotere groep

Vraag 4

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?

- ☒ **A** materiële of financiële winst
- ☐ **B** een kans op eigen ontwikkeling
- ☒ **C** een kans op een betere baan/positie
- ☒ **D** betere werkomstandigheden
- ☐ **E** populariteit
- ☒ **F** waardering van andere mensen
- ☐ **G** een risico op een werkachterstand
- ☐ **H** Het risico om voor een meerdere te moeten staan en uit te leggen waarom je het werk niet hebt gedaan.
- ☐ **I** Het helpt als je zelf verwachtingen hebt over het resultaat.
- ☐ **J** Het helpt als je verwachtingen hebt van andere mensen over het resultaat.
- ☒ **K** Het helpt je om een beslissing te nemen en door te gaan, of je nu gemotiveerd bent of niet.
- ☒ **L** Het helpt als je een deadline hebt.

Vraag 5

Eventuele andere winsten of verliezen, welke?

Je antwoord

Geen die ik me nu kan bedenken

Vraag 6

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

- ☐ **A** onkosten-geldverlies
- ☐ **B** geen tijd
- ☐ **C** familiale verplichtingen/verwachtingen
- ☒ **D** vermoeidheid
- ☒ **E** slechte gezondheid
- ☐ **F** te hoge verwachtingen/doelstellingen
- ☒ **G** geen steun van vrienden of familie

Vraag 7

Eventuele andere factoren, welke?

Je antwoord

/

Vraag 8

Wat zou je ondanks alles toch doen starten?

- A

allerlei bedreigingen

B

Het voelt uiteindelijk beter om door te gaan met de actie dan nog langer te wachten.

C

deadlines

D

Je weet dat je je geïnspireerd zal voelen als je gewoon begint.

E

Je weet dat je zal veel leren tijdens het proces.

F

invloed van collega's of klanten

G

Eerdere ervaringen waar je je tevreden over voelde.

Vraag 9

Eventuele andere redenen, welke?

Je antwoord

/

Vraag 10

Beschrijf hier je top 3 kernwaarden uit de persoonlijke waarden test.

Voorbeeld:
1) familie
2) liefde
3) zelfstandigheid

- Ik heb 'liefde' verplaatst want dit is voor mij belangrijker dan zelfstandigheid, een voorbeeld hiervan is
- Zelfstandigheid staat onder... omdat ...

Je antwoord

1)Liefde staat op 1 omdat dit heel breed is, zonder liefde is een familie geen echte familie
2)Geluk staat onder liefde omdat zelfs als je gelukkig bent het niet leuk is als je het niet kunt delen met iemand.
3) Familie omdat je familie voor het leven bent

Vraag 11

Kernkwadrant

Gebruik hiervoor de onderstaande tabel als leidraad en vul de juiste vakken hieronder in.

Je antwoord

Open photo

1)Liefde:
Een deel van liefde is een ander willen helpen, als je wilt helpen maar ze willen je hulp helemaal niet wat word je dan? (Bemoeizucht)
Stel iemand wilt je hulp niet, wat moet je dan kunnen doen? (Loslaten)
Wat als iemand alles loslaat?(Deze persoon toont weinig empathie of betrokkenheid)

2)Geluk:
Als je zo gelukkig bent en dit niet kwijt wil? Je gaat slechte situaties/dingen over het hoofd kijken. (Naiviteit)
Om te herkennen dat een slechte situatie een slechte situatie is moet je dingen realistisch bekijken, ma wat is hier een ander woord voor?
Iemand die zich te veel bezig houdt met slechte situaties of dingen kan snel naar het negatieve van alles gaan kijken, hoe noemt men dit?

3)Familie:
Wat als je je te veel met je familieleden bezighoudt? (Je kan ze verstikken door te controlerend of te betrokken te zijn)
Wat is een uitdaging als je heel familiaal bent ingesteld? (Meer op jezelf willen doen en dus minder input wilt van je familie -> onafhankelijkheid)
Wat is het negatief tegenovergestelde van een familiemens? (een individualist)