

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?

Het helpt als ik een deadline heb omdat ik dan weet dat het helemaal af moet zijn.

.....

.....

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.

1

Toen ik chiro leider werd.

Wat was ik aan het doen? Ik zat in een vergadering

Was ik met anderen? Zo ja, met wie? Ja met de andere leiding.

Waarom (en op welke manier) betekende dit moment zoveel voor me?

Omdat ik het een bijzonder moment vind en dat er veel bij komt kijken en dat je niet zomaar leiding kan worden.

Wat maakte me zo gelukkig en/of tevreden, wat speelde hier een rol bij?

Het gaf me een tevreden gevoel omdat ze in me geloofden dat ik een goeie leiding zou worden.

2

Toen ik mijn muziek diploma had behaald.

Wat was ik aan het doen? Ik was naar de muziek academie moeten gaan.

Was ik met anderen? Zo ja, met wie? Met de andere die ook gingen afstuderen.

Waarom (en op welke manier) betekende dit moment zoveel voor me?

Omdat het 3 jaar studeren is en dat ik er veel tijd en moeite had ingestoken om het te behalen.

Wat maakte me zo gelukkig en/of tevreden, wat speelde hier een rol bij?

Dat ik was geslaagd en dat ik eindelijk mijn diploma heb.

3

Toen ik mijn diploma van programmeur had behaald.

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?

Hoe ontdek ik mijn kernwaarden?

2. Wat maakt me trots?

1

Toen ik mijn muziek diploma had behaald.

Waarom was ik trots? Omdat ik was geslaagd.

Wat droeg bij aan dit gevoel van trots wat ik ervaarde? Dat ik was geslaagd en dat het was gelukt.

Deelde ik deze trots met anderen? Zo ja, met wie? Ja met mijn familie en vrienden.

2

Toen ik een horloge kon kopen die ik graag zou willen hebben.

Waarom was ik trots? Omdat ik die kon kopen en ik moest geen geld aan mijn ouders vragen of nog langer sparen.

Wat droeg bij aan dit gevoel van trots wat ik ervaarde? Dat ik die horloge zelf kon betalen.

Deelde ik deze trots met anderen? Zo ja, met wie? Met mijn ouders en vrienden.

3

Toen ik voor de eerste keer mijn salaris werd gestort.

Waarom was ik trots? Omdat ik ook betaald werd maar ook omdat ik met iets belangrijks bezig was en dat het de moeite waard is.

Wat droeg bij aan dit gevoel van trots wat ik ervaarde? Omdat het druk is op het werk en omdat ik vind dat ik het salaris echt verdien voor de tijd en moeite die ik erin steek.

Deelde ik deze trots met anderen? Zo ja, met wie? Ja mijn ouders.

(kern)waarden-lijst in volgorde

1 Goed doen

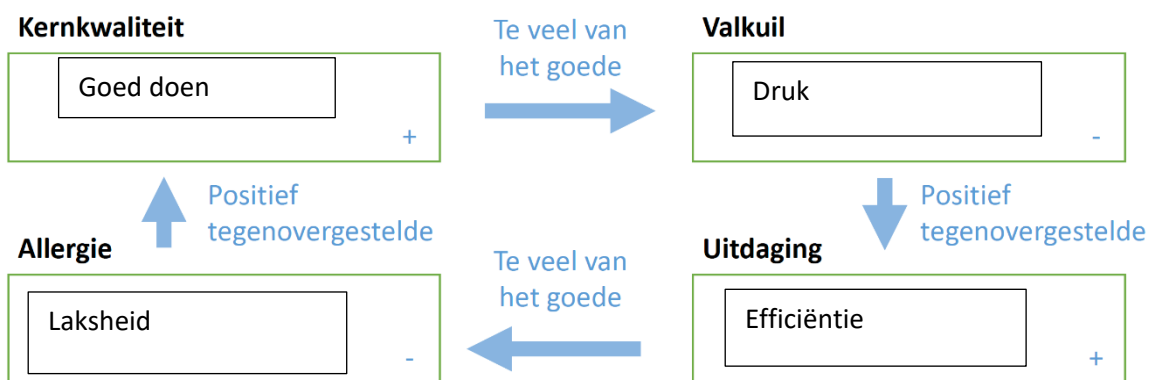
2 Ordelijkheid

3 Verantwoordelijkheid

4 Plezier

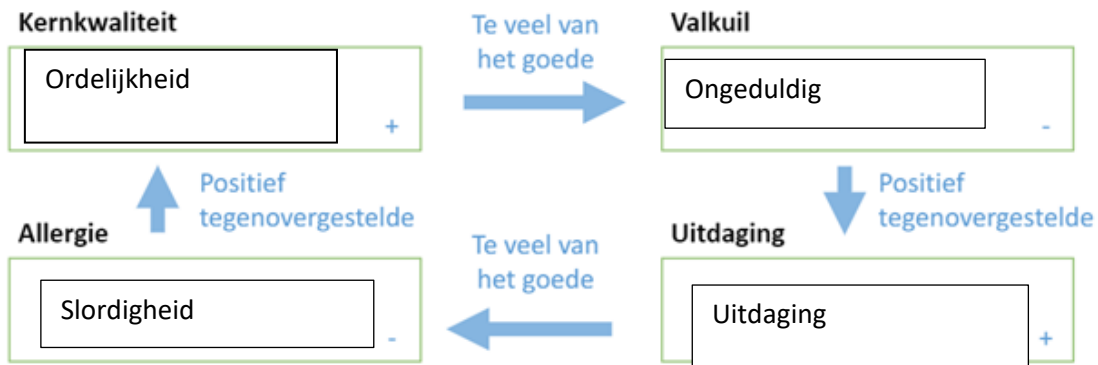
5 Geluk

6 Levensdoel



Wat is een Kernkwadrant?

Een kernkwadrant is een tool om je te laten zien wat je kwaliteiten zijn



HOGESCHOOL PXL

Verantwoordelijkheid
nemen

Overbelast

Wat is een Kernkwadrant?

Een kernkwadrant is een tool om je te laten zien wat je kwaliteiten zijn



HOGESCHOOL PXL

Slachtoffer

Hulp vragen