

Vraag 1:

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

Voldoening en dat het af 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

In een grotere groep kan het soms chaotisch zijn en alleen heb ik altijd niet de discipline om er aan te werken

**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?

.....

.....

.....

## **KERNWAARDEN**

### **1.**

De eerste keer alleen met vrienden op vakantie gaan. De vrijheid van zonder ouders op reis te gaan, die ik voelde was heel fijn en het gevoel dat het echte leven begint. De vriendschappen die ik had gemaakt voor samen op reis te gaan maakte gaf mij een extra gevoel van geluk.

Een goal maken tijdens de derby van KV Bonheiden – VC Rijmenam. Wat mij vooral gelukkig maakte was dat ik de rest van de ploeg kon helpen en zelfvoldoening.

Mijn eerste loonbrief ontvangen.

### **2.**

Ik was trots wanneer ik een goal maakte tijdens de derby van KV Bonheiden – VC Rijmenam. Dit vierde ik samen met de ploeg.

Toen ik afgestudeerde van de middelbare school gaf me dit een trots gevoel. Ik deelde dit vooral met mijn familie.

Ik vond het sterk van mezelf dat ik 4 maanden heb gewerkt bij de Colruyt in het magazijn. Vooral omdat ik hierdoor een mooi bedrag heb kunnen opzijzetten voor later. Deze trots omwille van mijn doorzettingsvermogen deelde ik met mezelf.

### **3.**

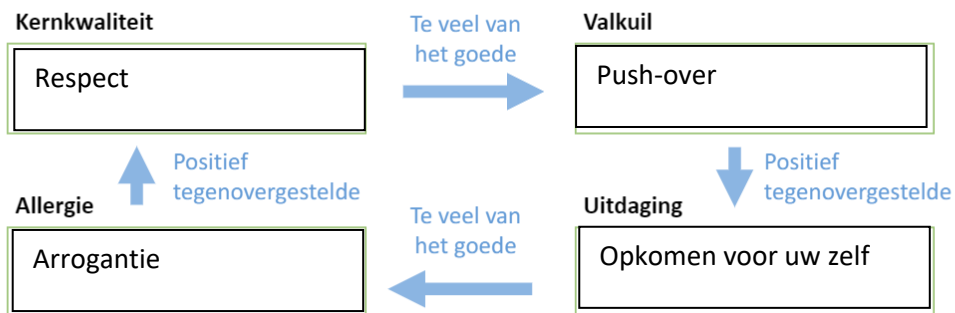
- 1. Familie**
2. Respect & zelfrespect
3. Gezondheid
4. Vriendschap
5. Avontuur
6. Creativiteit

### **4.**

Ik ben trots op mijn kernwaarden. Mijn naasten zouden zeker hiermee akkoord zijn. Deze waarden weerspiegelen ongeveer mijn identiteit. Ik zou altijd deze blijven steunen, ik heb respect voor andere meningen/waarden zolang zij de mijne respecteren. Anders zal ik mij distantiëren van deze persoon of er mij tegenover verdedigen.

## Wat is een Kernkwadrant?

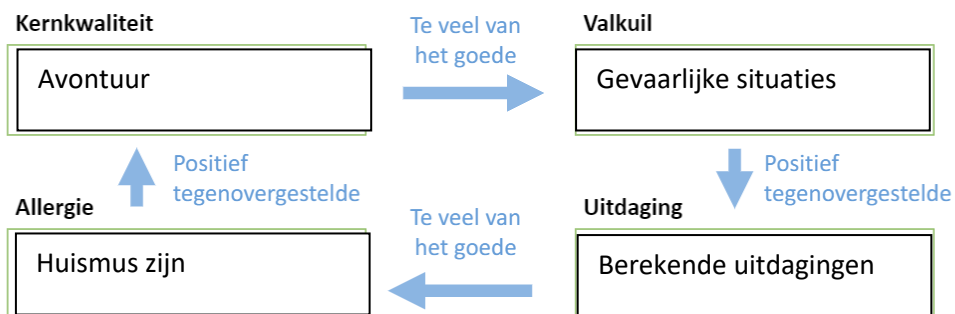
Een kernkwadrant is een tool om je te laten zien wat je kwaliteiten zijn



HOGESCHOOL PXL

## Wat is een Kernkwadrant?

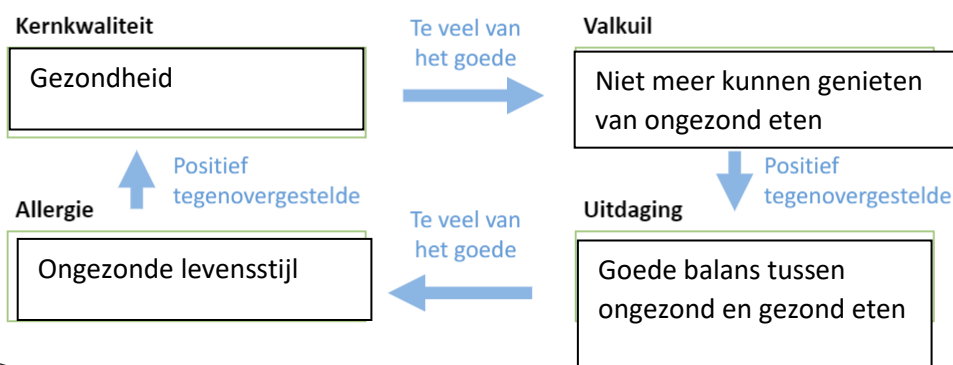
Een kernkwadrant is een tool om je te laten zien wat je kwaliteiten zijn



HOGESCHOOL PXL

## Wat is een Kernkwadrant?

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



HOGESCHOOL PXL