

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?

.....

.....

.....

Schrijf drie momenten die je gelukkig maakte in je leven.

Moment 1:

Toen ik jonger was, had ik op mijn verjaardag minecraft gekregen op de xbox.

Moment 2:

Toen ik een paintball game gewonnen had

Moment 3:

Om mijn vrienden na een lange tijd terug te zien.

schrijf drie dingen die je trots maakte.

Moment 1:

Toen ik mijn ouders heb geholpen het huis te renoveren

Moment 2:

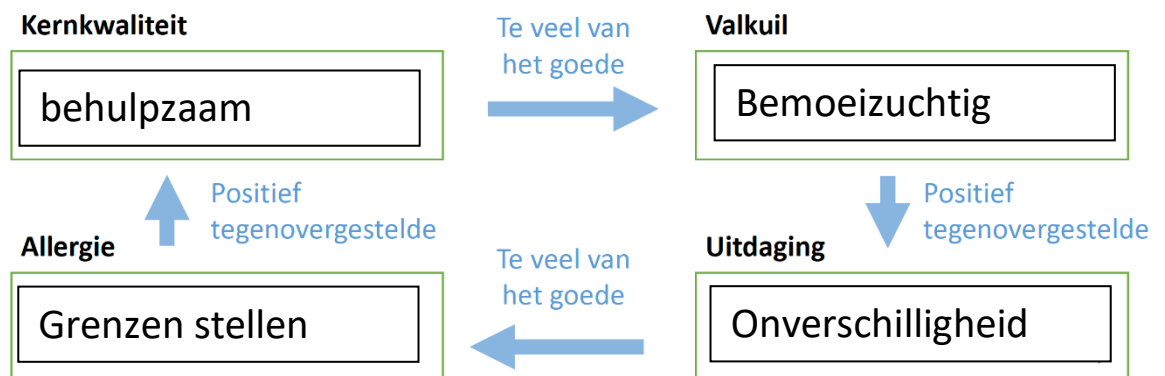
Toen ik afstudeerde uit het middelbaar.

Moment 3:

Toen ik mijn theorie van rijbewijs heb gehaald.

Mijn waarden:

1. Familie
2. Vriendschap
3. Geld



**Kernkwaliteit**

Loyaal

Te veel van  
het goede

**Valkuil**

Blind loyalisme

**Allergie**

Desinteresse

Te veel van  
het goede

**Uitdaging**

Kritisch zijn



Positief  
tegenovergestelde



Positief  
tegenovergestelde

**Kernkwaliteit**

Aardig

Te veel van  
het goede

**Valkuil**

Conflictvermijding

**Allergie**

Assertiviteit

Te veel van  
het goede

**Uitdaging**

Onvriendelijkheid



Positief  
tegenovergestelde



Positief  
tegenovergestelde