

Mijn kwaliteiten en valkuilen



Studentnaam: Brent van Malsen

Studentnummer: 4852869

Klas: P-DB02

PCN: 507960

Versie: 1.0

Datum: 29-03-2023

Versiebeheer

Versienummer	Datum	Auteur	Veranderingen
0.1	27-03-2023	Brent van Malsen	Document opmaak gegeven
0.2	28-03-2023	Brent van Malsen	Kwaliteiten aan verschillende personen gevraagd, begonnen aan de documentatie
1.0	29-03-2023	Brent van Malsen	Kernkwadranten gemaakt, persoonlijkheidstest gedaan, documentatie compleet gemaakt, document compleet gemaakt

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	2
1. Inleiding.....	3
2. Kwaliteiten en valkuilen	4
3. Kernkwadranten	5
4. Reflectie	8

1. Inleiding

Waar gaat dit verslag over?

In dit verslag vertel ik wat over mijn kwaliteiten en mijn valkuilen. Ik vraag op basis van mijn kwaliteiten ook input aan verschillende mensen uit mijn sociale kring, hierbij vraag ik om 3 kwaliteiten over mij te verzinnen. Vervolgens bekijk ik of er overeenkomsten en verschillen in zitten. Verder maak ik nog een opdracht over kernkwadranten, ik leg hierbij uit wat een kernkwadrant is en waarom ik hier een opdracht mee heb gemaakt. Richting het einde van het verslag doe ik een persoonlijkheidstest om meer over mezelf te weten te komen. Ik sluit het verslag af met een reflectie waarin ik reflecteer op mijn gemaakte werk, hierin vertel ik wat ik geleerd heb.

2. Kwaliteiten en valkuilen

Welke kwaliteiten?

Vandaag op dinsdag 28 maart hebben we klassikaal een inleiding gekregen met daarbij een opdracht voor in mijn portfolio onder het leerdoel "Professional Identity". Ik heb de opdracht gekregen om een aantal kwaliteiten van mezelf op te schrijven waarvan ik vind dat dit mijn beste kwaliteiten zijn. Dit mogen zowel soft- als hard skills zijn. De kwaliteiten mogen bekeken worden vanuit een professioneel perspectief. Ik heb de volgende kwaliteiten opgeschreven:

- Nummer 1: Motivatie
- Nummer 2: Plannen
- Nummer 3: Communicatief goed
- Nummer 4: Perfectionistisch

Welke valkuilen?

Na het bedenken en opschrijven van mijn kwaliteiten werd er gevraagd om ook een aantal valkuilen op te schrijven waar ik mee te maken heb. Tijdens het bedenken van zowel de kwaliteiten als de valkuilen mocht ik niets hiervan laten zien aan andere klasgenoten. Onderstaand is te zien welke valkuilen ik voor mezelf heb opgeschreven:

- Nummer 1: Faalangst
- Nummer 2: Omgaan met tegenslagen
- Nummer 3: Te precies willen zijn waardoor ik langzaam werk

Input van andere

Nadat ik een aantal kwaliteiten en valkuilen had opgeschreven wilde ik hierop input en gaan vragen aan verschillende mensen. Ik heb 3 verschillende mensen gezocht die ieder uit een andere hoek kwamen van mijn sociale kring. Ik heb deze 3 mensen gevraagd om een aantal kwaliteiten over mij op te schrijven. De personen die dit voor mij gedaan hebben zijn mijn moeder, mijn beste vriend en iemand waar ik mee samengewerkt heb. Onderstaand zijn de antwoorden te zien:

- Moeder: Graag de beste willen zijn, verstandig, gul, leergierig
- Beste vriend: Gestructureerd werken, plannen, kritisch op jezelf zijn
- Teamgenoot: Communiceert goed, werkt goed in teamverband, documenteert duidelijk

3. Kernkwadranten

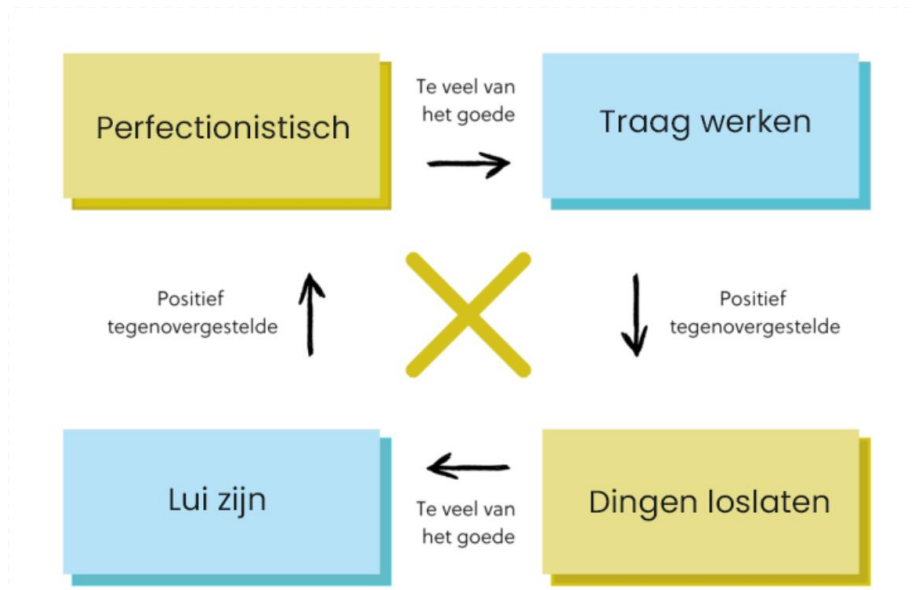
Wat is een kernkwadrant?

Een kernkwadrant bestaat uit 4 elementen. Je hebt je kernkwaliteit, valkuil, uitdaging en allergie. Dit model geeft inzicht in je sterke punten, waar je in wilt ontwikkelen en wat je tegenhoudt. Je kunt jezelf inzichten geven voor verbeteringen van je zelfontwikkeling door een kernkwadrant te maken waar je goed over na hebt gedacht. Een makkelijk voorbeeld van een kernkwaliteit is rust, wanneer je te veel van het goede hebt (rust) kom je in je valkuil. De valkuil kan dan bijvoorbeeld traagheid zijn. Het positief tegenovergestelde van traagheid is energiek, dit is je uitdaging. Wanneer je hierbij te veel van het goede hebt kom je bij je allergie, de allergie is in dit geval opgefokt. Het positief tegenovergestelde van opgefokt is rust, nu ben je weer terug bij de kernkwaliteit. Onderstaand is dit model te zien:

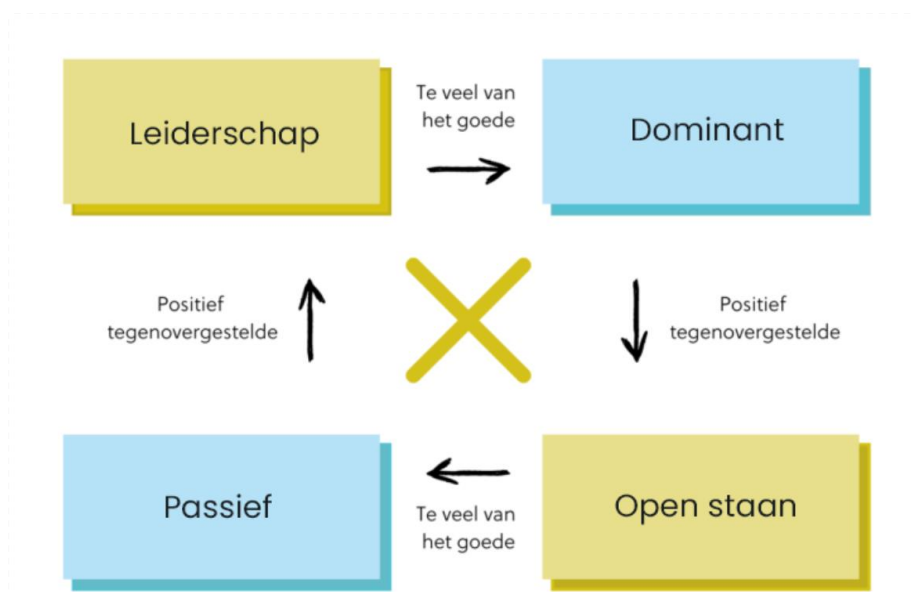


Oefening met kernkwadranten

Zelf ben ik ook een aantal kernkwadranten gaan maken om een inzicht te krijgen in de sterke en zwakke punten van een aantal eigenschappen. Om te beginnen heb ik mijn kwaliteit perfectionistisch genomen. Ik merk bij veel dingen in het dagelijks leven dat ik nogal wat perfectionistische trekjes heb, dit kan echt over alles gaan. Denk bijvoorbeeld van het opruimen van mijn kamer tot het verwijderen van alle notificaties op mijn telefoon. Het klinkt voor andere mensen die dit voor het eerst horen vaak als iets wat alleen maar goed is maar dat is helaas niet waar. Een aantal nadelen zijn bijvoorbeeld dat ik niet snel tevreden ben en dat ik langzaam ben ik veel dingen. Ook kan ik moeilijk dingen loslaten zelfs wanneer ik weet dat het echt beter voor me zou zijn. Ik heb gekozen om hier een kernkwadrant van te maken om een beter overzicht te creëren. In de onderstaande afbeelding is te zien hoe deze kernkwadrant eruit is komen te zien:



Mijn tweede kernkwadrant gaat over leiderschap. Zelf vind ik dit een kwaliteit die bij me past maar die ik natuurlijk nog aan het leren ben. Wanneer je de touwtjes te veel in eigen handen wilt nemen wordt je (te) dominant in de groep en verloopt de samenwerking minder goed, dit is de valkuil. Zelf heb ik deze valkuil nog niet echt gehad maar vandaar ook de kernkwadrant. Het positief tegenovergestelde van dominant zijn is open staan. Hiermee bedoel ik dat het goed is om aandachtig te luisteren naar teamleden en kritische vragen te stellen en feedback te geven voor het verbeteren van het eindresultaat. Wanneer je hierbij te veel van het goede krijgt wordt je passief en dat is de allergie om te voorkomen. Nu ik deze kernkwadranten heb gemaakt heb ik een beter beeld gekregen bij deze eigenschappen en zal ik proberen om hier op te letten om mezelf beter te ontwikkelen voor in de toekomst. Als extra heb ik nog een persoonlijkheidstest gemaakt uit nieuwsgierigheid wat hier uit zou komen.



Persoonlijkheidstest

In de klas vertelde Frank mij dat het interessant is om een persoonlijkheidstest te doen omdat het soms verassend kan zijn wat de uitkomst hiervan is. Toen ik thuis kwam ben ik de website op gaan zoeken en de test gaan uitvoeren, de website is <https://www.123test.com/>. Ik ben op de website gaan filteren op “Ik wil meer te weten komen over mezelf”, vervolgens heb ik gekozen voor “Professionele persoonlijkheidstest”. Eenmaal op deze pagina kwam ik een vragenlijst met 120 multiple choice vragen te zien, deze heb ik ingevuld. De linkerkant beschrijf iemand die laag scoort, de rechterkant beschrijf iemand die hoog scoort. In het midden is de score te zien die ik zelf behaald heb. Helaas waren achteraf niet alle antwoorden zichtbaar omdat ik daarvoor €20,00 euro moest betalen.

Gewetensvolheid		
Spontaan – ongeorganiseerd – geeft de voorkeur aan flexibele plannen – houdt niet van nauwkeurigheid	95% (zeer hoog)	Zorgvuldig – gedisciplineerd – efficiënt – goed georganiseerd – houdt van nauwkeurigheid – sterk plichtsbesef (heel hoge scoorders zouden kunnen worden omschreven als workaholics)
Extraversie		
Gereserveerd – formeel – serieus – stil – werkt het liefst alleen – vermijdt directe leiderschapsrollen	65% (gemiddeld)	Joviaal – vriendelijk – assertief – werkt graag met anderen – vervult graag directe leiderschapsrollen
Meegaandheid		
Zakelijk – sceptisch – competitief – trots – wil liever concurreren dan samenwerken	29% (laag)	Meelevend – maakt het anderen graag naar de zin – inschikkelijk – wil liever samenwerken dan concurreren en conflicteren
Natuurlijke reacties		
Niet snel van slag in stresssituaties – ontspannen – veerkrachtig – rustig	62% (gemiddeld)	Ervaart negatieve emotionele reacties en zorgelijke gevoelens – geneigd tot piekeren – snel van slag

Zoals je kunt zien score ik erg hoog op gewetensvolheid, 95%. De woorden aan de rechterkant zouden dus bij mij moeten passen, zelf vind ik dat dit redelijk overeenkomt met wat ik zelf in gedachten had. Bij extraversie heb ik een gemiddelde score, 65%. Zelf had ik deze score rond de 75% verwacht omdat ik zelf ook graag leiderschapsrollen vervul. Aan de andere kant begrijp ik de score wel omdat ik soms wel redelijk op mezelf kan zijn. Voor meegaandheid heb ik een lage score en dat kan ik wel begrijpen. Ik vraag me af waarom ik volgens de test liever wil concurreren dan samenwerken, zelf zou ik eerder gaan voor het samenwerken maar het heeft me wel aan het denken gezet. Ten slotte score ik voor natuurlijke reacties ook gemiddeld. Ook bij deze score kan ik goed begrijpen waarom ik ongeveer in het midden zit. Ik heb namelijk veel weg van beide kanten, met een hoge werkdruk kan ik redelijk snel in de stress schieten, wél ben ik veerkrachtig en blijf ik dan redelijk rustig. Ik vond het interessant om op deze manier een aantal nieuwe dingen over mezelf te leren.

4. Reflectie

Wat heb ik geleerd?

Ik heb goed nagedacht over een aantal eigenschappen van mezelf, vooral de kernkwadranten gaven me inzicht in mijn zwakke en sterke kanten van bepaalde eigenschappen. Ik probeer hier nu ook bewust op te letten om mezelf zo beter te blijven ontwikkelen. Buiten dit om heb ik ook nog een aantal nieuwe dingen geleerd na het uitvoeren van een uitgebreide persoonlijkheidstest. Ik vond het interessant om deze opdracht te maken en ook om te horen wat andere mensen over mij denken. In de persoonlijkheidstest zag ik een aantal uitkomsten die redelijk naar verwachting waren maar ik kwam ook een aantal resultaten tegen die ik niet verwacht had.