

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?

.....

.....

.....

Hoe ontdek ik mijn kernwaarden?

1. Wat maakt me gelukkig en tevreden?

Moment 1:

Ik ben al van jongs af aan gepassioneerd door paarden. Op mijn 7 jaar ben ik begonnen met paardrijden op een manege. Een paar jaar later heb ik van mijn ouders mijn eerste eigen pony gekregen. Dit moment betekende heel veel voor mij omdat dit als kind echt mijn grootste droom was. Het moment dat ik die pony voor de eerste keer zag maakten mij enorm blij.

Moment 2:

Ik ben een aantal keer op vakantie geweest naar Brazilië. Dit was samen met mijn hele familie. Dit betekende veel voor mij omdat mijn familie heel belangrijk voor mij is. Deze reizen maakte mij gelukkig omdat we echt prachtige dingen hebben gezien en ik ben enorm blij dat ik dit heb kunnen mee maken.

Moment 3:

Deze zomer ben ik voor de eerste keer samen met mijn vriend naar Tomorrowland geweest. Ik vond dit wel een leuk moment omdat dit zo'n groot festival is en omdat het echt moeilijk is om tickets te krijgen vind ik het wel speciaal dat wij daar geweest zijn. Ik vond het echt een leuke ervaring omdat ik van muziek hou maar ondanks dat er zo veel mensen waren ging er wel een rustige en gezellige sfeer. Ik vond het ook wel speciaal om al die grote artiesten aan het werk te zien. Ik ben blij dat ik dit heb kunnen doen.

2. Wat maakt me trots?

Moment 1:

Het moment dat ik in het middelbaar afstudeerden was ik toch wel trots op mezelf. Na zolang in het middelbaar gezeten te hebben was ik heel blij dat ik kon afstuderen. Mijn ouders waren ook heel trots.

Moment 2:

Toen ik met mijn paard mijn eerste wedstrijd reed was ik toch wel trots. Na zo lang geoefend te hebben en dan kunnen laten zien wat je kan was wel een leuk gevoel. Dit was samen met mijn ouders.

Moment 3:

Toen ik mijn autorijbewijs haalden. Veel mensen uit mijn omgeving hebben een paar keer het examen moeten doen. Bij mij was het van de eerste keer gelukt. Dit moment was ik trots op mezelf omdat een rijexamen toch wel iets moeilijks is. Dit was samen met mijn mama en begeleider.

3. Kiezen van mijn waarden.

1. Familie
2. Gezondheid
3. Respect
4. Vriendschap
5. Geluk

4. Prioriteiten van mijn waarden

1. Familie
2. Gezondheid
3. Respect
4. Vertrouwen
5. geluk
6. vriendschap
7. Eerlijkheid

5. Integriteitscheck

Ik ben wel trots op deze lijst. Ik denk ook wel dat mensen die met goed kennen het eens zijn met de top 3. Ik denk wel dat deze top 3 bij mij past omdat ik deze dingen wel belangrijk vind. Ik ondersteun mezelf in deze kernkwadanten want ik denk als je die dingen niet hebt kom je niet ver ik het leven.

