

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?

Onlogisch of geen doel

Ik wil het echt niet doen

.....

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?

.....Omdat ik het zelf wil.....

.....

.....

Hoe ontdek ik mijn kernwaarden?

1. Wat maakt me gelukkig en tevreden?

Schrijf drie momenten van je leven op waar je echt helemaal gelukkig en/of tevreden was. Dit kunnen professionele momenten zijn of persoonlijke momenten – de keus is aan jou.

Voor elke situatie die je hebt opgeschreven, noteer:

- 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?

⇒ 1: Zomer 2018

Ik was klaar met het middelbaar en had 3 maanden vakantie.

Ik ging leiding worden op de scouts

Ik had veel vrije tijd, maakte leuke reizen en ging veel op stap met vrienden

Het was een zorgeloze zomer met veel mooie momenten

⇒ 2: vrienden

Samen klagen, zagen, leuke dingen doen, lachen en feesten.

⇒ 3: Een gevoel hebben van persoonlijke ontwikkeling en vooruitgang in mijn leven. Het gevoel hebben naar iets toe te werken en het doel bereiken.

2. Wat maakt me trots?

Kies drie momenten in je leven dat je je erg trots voelde, en noteer:

- Waarom was ik trots?
- Wat droeg bij aan dit gevoel van trots wat ik ervaarde?
- Deelde ik deze trots met anderen? Zo ja, met wie?

1: Als ik goeie punten haal

2: Als ik anderen kan blij maken of onder de indruk kan laten zijn

3: Leren omgaan met depressie, paniekaanvallen, problemen, obstakels en mensen die niet belangrijk voor me zijn

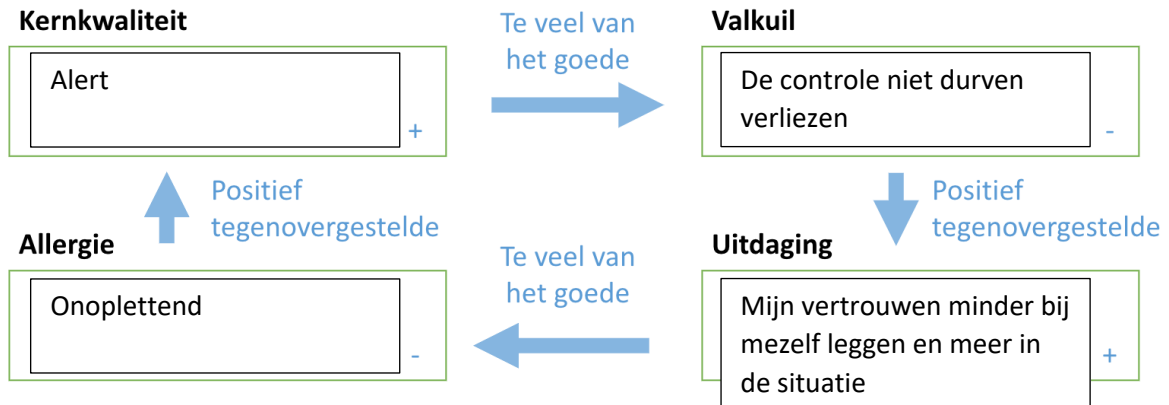
4: Ik voel me vaak beter dan andere

Lijst persoonlijke waarde:

- Liefde
- Geluk
- Humor en Plezier
- Creativiteit
- Avontuur
- Mindfulness

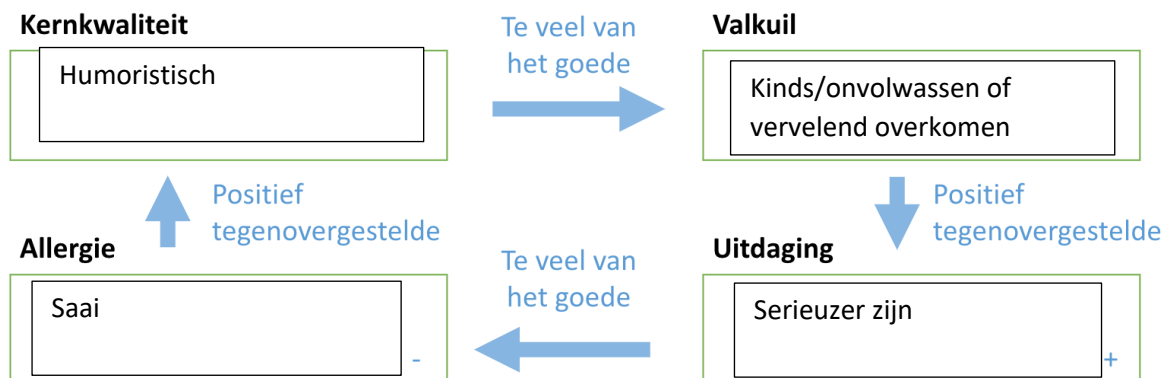
Wat is een Kernkwadrant?

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



Wat is een Kernkwadrant?

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



Wat is een Kernkwadrant?

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

