

Vragenlijst

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
- ☒ x 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
- ☒ x 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?

- ☒ X materiële of financiële winst
- ☐ een kans op eigen ontwikkeling
- ☐ een kans op een betere baan/positie
- ☐ betere werkomstandigheden
- ☐ populariteit
- ☒ X 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?

X 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?

.....
.....
.....

Wat maakt me gelukkig en tevreden

Voorbeeld 1

Wat was ik aan het doen : ik was aan het wandelen op lowlands en kwam stuntkabouter tegen

,

Was ik met andere?: ik was samen met mijn vriendin en een vriend aan het wandelen .

Waarom maakte het me zo gelukkig Het betekende zoveel voor mij omdat ik al jaren op keek naar hem.

Voorbeeld 2

toen ik mijn vriendin heb leren kennen

wat was ik aan het doen?: ik zat op een bbq met vrienden te praten

was ik met andere ? : ja met mijn vrienden

waarom maakte het me gelukkig ? : ik had eindelijk iemand waarmee ik kon praten over alles en nog wat

Voorbeeld 3

Toen ik mijn computer besteld had

Wat was ik aan het doen?: ik was op het internet aan het scrollen toen plots mijn computer stuk ging

waarom betekende het zoveel voor mij?: ik had nog nooit een goede computer gekocht ik had altijd hand-me-downs van vrienden en familie

wat maakte me zo gelukkig ? : ik kon eindelijk alles spelen wat ik wou op de hoogste settings

wat maakt me trots

voorbeeld 1

Waarom was ik trots : ik had samen met mijn broer 8 woningen afgemaakt

Wat droeg bij aan dit gevoel van trots wat ik ervaarde: het duurde 3 jaar lang met veel problemen die we onderweg tegenkwamen

Deelde ik deze trots met anderen zo ja met wie? : met mijn broer

Voorbeeld 2

Waarom was ik trots : ik had mijn rijbewijs in ontvangst genomen

Wat droeg bij aan dit gevoel van trots wat ik ervaarde: de druk die iedereen op je neer legt als je er mee bezig bent en de verwachtingen

Deelde ik deze trots met anderen zo ja met wie?: nee

Voorbeeld 3

Waarom was ik trots?: ik was top 500 in overwatch EU

Wat droeg bij aan dit gevoel van trots wat ikervaarde?: de jaren die ik in het spel heb gestoken om beter en beter te worden

Deelde ik deze trots met anderen zo ja met wie? : mijn vrienden

Kiezen van mijn kernwaarden

1. **Geld**
2. **Geluk**
3. **Plezier**
4. **Respect**

Prioriteiten van mijn waarden

- 1 liefde
- 2 geluk
- 3 geld
- 4 plezier
- 5 respect
- 6 vriendschap

Intergriteitscheck

- Ben ik trots op deze lijst van kernwaarden?
Ja, ik zie het zelf ook zo
- Zouden mensen dicht bij mij die me goed kennen het eens zijn met deze top 3
Ja ik denk het wel. Ik denk dat ik wel die indruk geef op mensen
- Heb ik het gevoel dat deze drie kernwaarden mijn identiteit weerspiegelen
Ja, voor mij draait alles om geld en liefde
- Zou ik mezelf steunen in deze kernwaarden wat er ook gebeurt
Ik zou uitzonderingen kunnen maken

Kernkwadranten

