

Vraag 1:

**Welke factoren laten je beginnen aan een activiteit (karwei/taak) op het werk, op school of thuis die zwaar/lastig/saai is?**

**Zodat ik er snel vanaf ben.** \_\_\_\_\_

**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?

.....als je weet dat het geen verloren moeite zal zijn.

.....

.....

### **Wat maakt me gelukkig en tevreden?**

- Toen ik op weekend was met mijn vrienden  
Dit moment betekent veel voor mij omdat vriendschap een grote kernwaarde is voor mij. Het samenzijn en gekke dingen doen gaf me op dat moment en nu nog steeds een gelukkig gevoel.
- Toen ik afstudeerde aan mijn graduaat systeem- en netwerkbeheer  
Ik was hier samen met andere klasgenoten, dit moment betekent veel voor mij omdat het de deuren opende naar de toekomst, het zoeken naar een job, voldoening omdat je iets hebt afgerond,...  
Ik werd ook gelukkig omdat ik er vanaf was omdat de richting me eigenlijk niet zo lag en ik nu kon doen waarin ik wel geïnteresseerd in was.
- Als ik naar de fitness ben geweest.  
Soms ga ik met vrienden maar meestal ga ik alleen.  
Ik vind dit gewoon belangrijk omdat ik op dat moment bezig ben met aan mezelf te werken.  
Discipline op te bouwen van toch te gaan ookal heb ik niet veel zin. Als ik dan geweest ben heb ik altijd een gelukkig gevoel omdat ik het toch gedaan heb.

### **Wat maakt me trots?**

- Toen ik afstudeerde aan mijn graduaat systeem- en netwerkbeheer. Ik was toen trots omdat ik weet dat mijn ouders en familie op dat moment ook trots op mij gingen zijn. Ik deelde dus dit gevoel samen met mijn familie.
- Toen ik geslaagd was op een vak waarvan ik absoluut niet had verwacht dat ik door ging zijn. Het gevoel van toch goed genoeg te hebben gescoord en eigenlijk toch niet zo slecht als ik had verwacht maakte mij trots. Deze trots deelde ik met mijn ouders.
- Toen we met de voetbal kampioen speelde. Ik was trots omdat we het hele seizoen hadden gestreden speciaal voor dit moment en als het dan zover is dan is er gewoon veel blijdschap dat losbreekt. Deze trots deelde ik met al mijn ploegmakkers.

### **Lijst van persoonlijke kernwaarden**

1. Familie
2. Respect
3. Vriendschap
4. Geld
5. Dankbaarheid
6. Eerlijkheid

### Kernkwaliteit



Te veel van  
het goede



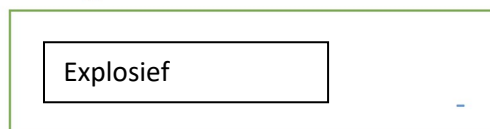
### Valkuil



### Allergie



Positief  
tegenovergestelde



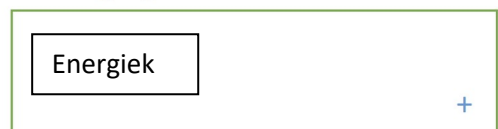
Te veel van  
het goede



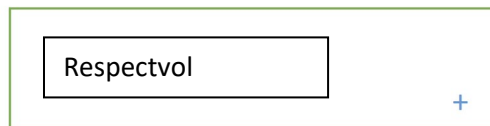
### Uitdaging



Positief  
tegenovergestelde



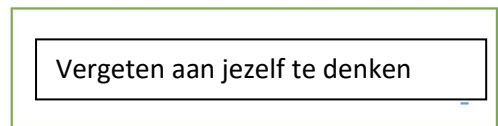
### Kernkwaliteit



Te veel van  
het goede



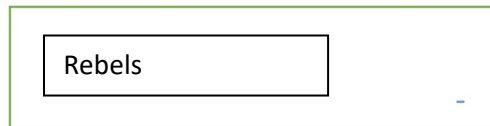
### Valkuil



### Allergie



Positief  
tegenovergestelde



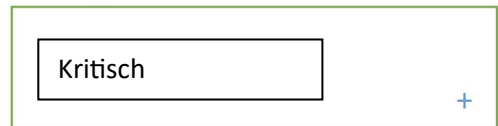
Te veel van  
het goede



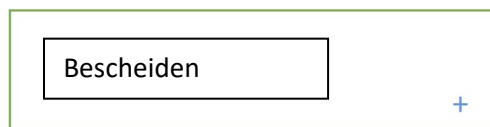
### Uitdaging



Positief  
tegenovergestelde



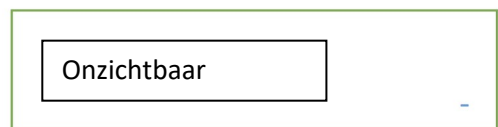
### Kernkwaliteit



Te veel van  
het goede



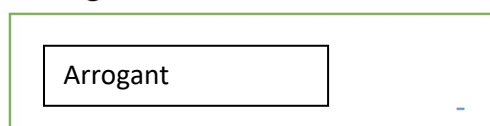
### Valkuil



### Allergie



Positief  
tegenovergestelde



Te veel van  
het goede



### Uitdaging



Positief  
tegenovergestelde

