

# Toolbox | Persoonlijke ontwikkeling

## Oefeningen

Deze oefeningen komen uit de e-learning **Kwaliteiten en verbeterpunten**.

### Jouw kwaliteiten op een rijtje

Deze oefening bestaat uit 3 delen:

1. **Stel je eigen kwaliteiten op**

Ga naar de gratis zelftest van 'Loopbaan centraal' via deze [link](#). In deze zelftest stel je een rij op van tien kwaliteiten die volgens jou het beste bij je passen. Hiervan krijg je een mooi overzicht die je bij Opdracht 3. weer gaat gebruiken.

2. **Geef twee positieve voorbeelden**

Pak pen en papier. Schrijf twee situaties op uit het verleden, waarin je een prestatie hebt geleverd waar je trots op bent.

3. **Vind je een samenhang in opdrachten 1 en 2?**

Pak het overzicht uit Opdracht 1 en de twee voorbeelden uit Opdracht 2 erbij. Vind je kwaliteiten die je zowel uit de zelftest als uit je voorbeelden naar voren komen? Schrijf ze op.



## Kernkwadranten in de praktijk inzetten

Deze drie kleine opdrachten kunnen je bewustwording vergroten:

### 1. Jouw karakter in één woord

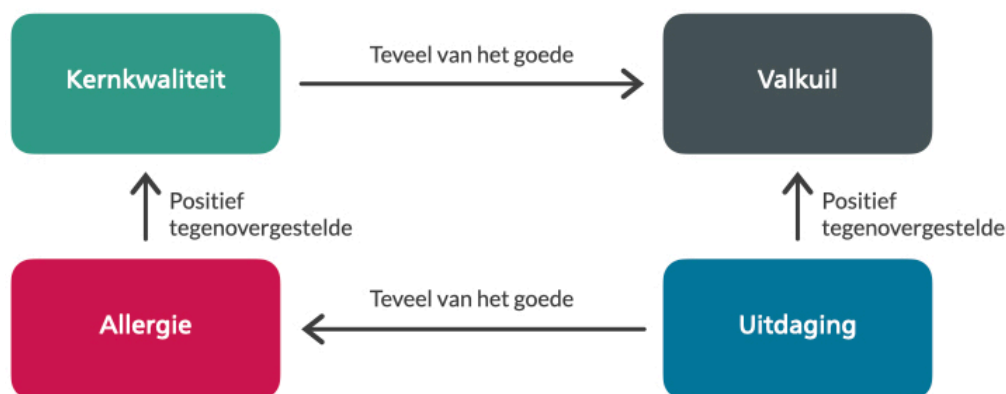
Vraag aan een dierbare om jouw karakter in één woord of zin te omschrijven. Dan is het antwoord waarschijnlijk een kernkwaliteit. Dit is krachtig, en in de meeste gevallen ook positief!

### 2. Plaats een werkconflict in het kernkwadrant

Bij een conflict op je werk merk je dat je in je valkuil zit, en de ander in jouw allergie. Dit kan je doen inzien hoe je overkomt op de ander. Jouw bewustzijn kan vervolgens het begrip voor elkaar vergroten en een route creëren naar een oplossing.

### 3. Herken de uitdaging

Vraagt de situatie niet één van jouw kernkwaliteiten, maar zit het ook niet in je allergie of valkuil? Dan is het waarschijnlijk een uitdaging. Onder de juiste omstandigheden kan je dan de motivatie vinden om je verder te ontwikkelen.



## Individuele oefening: Vul het kernkwadrant van jouw kernkwaliteit in

Deze oefening bestaat uit 3 delen:

1. **Schrijf jouw belangrijkste kernkwaliteit op**

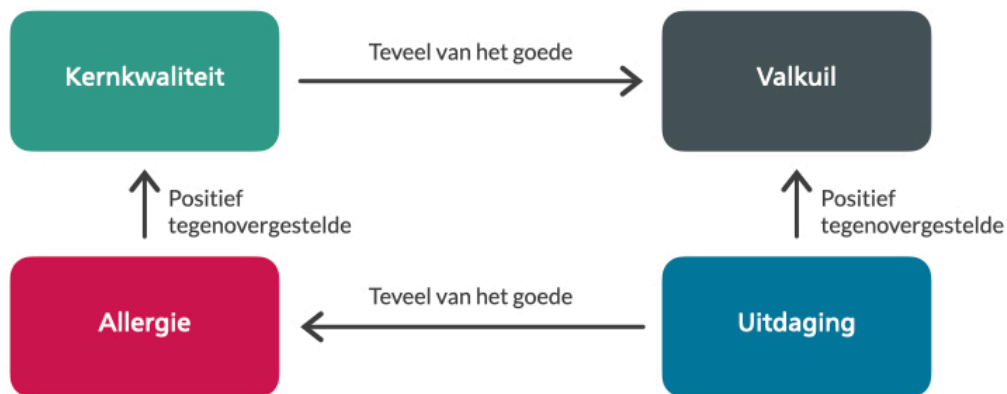
Pak de resultaten van je kwaliteiten zelftest erbij. Wat stond bovenaan de lijst als jouw belangrijkste kwaliteit?

2. **Plaats jouw kernkwaliteit in het kernkwadrant**

Teken het kernkwadrant: kernkwaliteit, valkuil, uitdaging en allergie. Schrijf jouw belangrijkste kwaliteit van de zelftest in het kwadrant kernkwaliteit.

3. **Vul de overige kwadranten in**

Weet je nog? Je valkuil is teveel van je kernkwaliteit, je uitdaging is het tegengestelde van je valkuil, en je allergie is het omgekeerde van je kernkwaliteit (en teveel van je uitdaging).



## Team oefening: Kwaliteiten binnen je team

### Wie:

Groepjes van vier collega's.

### Doel:

Elkaars kwaliteiten leren kennen en samen onderzoeken hoe je die (nog meer) inzet in jullie werk en samenwerking.

### Einddocument:

Je maakt een poster, die je altijd op een later moment nog eens kan bekijken. Ook presenteert elk groepje hun posters aan de andere collega's.

### De spelregels:

Doe dit wel	Doe dit niet
Stel verhelderende vragen die beginnen met Wie, Wat, Waar, Waarmee, Wanneer of Hoe.	Oordeel niet, wanneer je informatie inwint.
Maak korte aantekeningen van welke kwaliteiten en talenten de verteller heeft.	Het gesprek moet over de verteller gaan. Dus niet: oh dat heb ik ook en dan over jezelf beginnen.
Blijf gericht op de positieve kwaliteiten.	Voorkom de negatief geformuleerde eigenschappen, oftewel de valkuilen van een kwaliteit teveel inzetten.

### Verloop van de oefening:

Deze oefening bestaat uit 4 delen:

#### 1. Maak een poster

Maak op je poster de volgende beginzinnen af:

1. Ik weet heel veel van ...
2. Ik ben goed in ...
3. Bij mij moet je zijn om ...
4. Het volgende talent van mij kan ik niet goed kwijt in ons team ...

De uitvoering is vrij, dus voel je vrij om creatief te zijn (tekenen, steekwoorden et cetera). Bewaar de poster binnen het team, bijvoorbeeld in een soort smoelenboek.

## 2. **Licht je poster toe**

Maak binnen je groepje twee tweetallen. Ga tegenover elkaar staan: 1 persoon vertelt, de ander luistert. Licht in maximaal 5 minuten je poster toe. De luisteraar stelt vragen, zoals:

- Wat kun je daarover nog meer vertellen?
- Wat maakt dat jij daar goed in bent?
- Wanneer komt dat talent/die kwaliteit goed uit de verf, wanneer niet?
- Welk talent van jou komt nu nog niet zo duidelijk naar voren en zou je juist meer willen laten zien in ons team? Wat heb je daarvoor nodig?

Kijk vervolgens samen naar de kwaliteit of het talent die de verteller benoemt.

Schrijf de kwaliteiten en talenten in steekwoorden op de poster.

Wissel de rollen om en volg de zelfde stappen.

## 3. **Bespreek met je viertal de vier posters**

Je kunt hier nog dingen op je poster aanpassen of toevoegen.

## 4. **Benoem wat je opvalt**

Maak nu de kwaliteiten en talenten van je team inzichtelijk door vast te stellen wat opvalt bij het viertal. Dus bijvoorbeeld overeenkomstige kwaliteiten, of wat jullie missen.

Presenteer in 5 minuten de bevindingen van de vier posters met daarin de kwaliteiten van het viertal en wat nog gemist wordt.

Schrijf vervolgens op 1 poster alle kwaliteiten/talenten van je team en schrijf er de naam van de collega achter die deze kwaliteit bezit. Zo heb je een overzicht van alle kwaliteiten binnen je team.

## Samengesteld kwadrant

Vul het dubbele kernkwadrant in en bekijk je collega van de andere kant met zijn of haar kwaliteiten. Dit voorbeeld kan je helpen bij het invullen.

