**Opdracht Kwaliteit in beeld**

Je bent aan de slag gegaan met jouw persoonlijke coachtraject. Met deze opdracht ga je onderzoeken waar je goed in bent en wat je het allerleukst vind om te doen. Om persoonlijke doelen te behalen moet je wel zelf in actie komen. Alleen met opschrijven en inbeelden gebeurd er nog niks. Er gaan pas echt dingen veranderen als je zelf gaat bewegen. Het is daarom handig om te weten waar je goed in bent en wat je valkuilen zijn. Als je weet wat je kernkwaliteiten zijn kan je ze bewust inzetten om jouw persoonlijke doelen te halen.

**Wat ga je doen: Ontdekken waar je goed in bent en neem je opdrachten mee naar het volgende gesprek.**

**Resultaat van de opdracht:**

* Je hebt inzicht in je kwaliteiten en valkuilen
* Je hebt inzicht in je uitdagingen en allergieën
* Je kan je kwaliteiten bewust inzetten om jouw doelen te behalen

**Opdracht: Hoe goed ben jij**

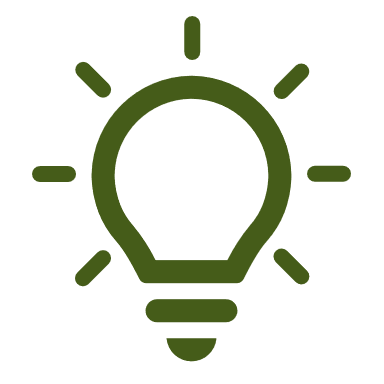
Je gaat onderzoeken hoe goed jij in dingen bent. Dit ga je doen met behulp van kernkwaliteiten. Iedereen bezit kernkwaliteiten, dit zijn kwaliteiten die je eigenlijk onbewust laat zien zonder dat je het door hebt. Jij vind ze immers normaal maar iemand anders kan dat anders ervaren.

Op de laatste pagina vind je voorbeelden van kernkwaliteiten.

****

**Waar ben je goed in? Wat doe je zonder erbij na te denken? Wat vindt ik het allerleukst om te doen? Wat vind je zo leuk dat je er niet mee wilt stoppen? Meestal is dat dan ook een kernkwaliteit.**

**Dit zijn mijn kwaliteiten. Als je er meer hebt, schrijf ze er dan gewoon bij.**

1. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
2. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
3. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
4. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
5. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

*Vraag verschillende mensen uit je omgeving. Bijv. privé, vrienden, collega’s enzovoorts. En vraag mensen eerlijk te zijn en accepteer geen gewenste antwoorden!*

**Noteer hieronder wat je het allerleukst vindt om te doen en welke kwaliteit daarbij hoort.**

1. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
2. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
3. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
4. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
5. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

****Denk nog eens terug aan de opdracht 360 graden feedback. Vat de uitkomsten samen en bepaal voor jezelf wat je te verbeteren hebt. Omschrijf duidelijk en concreet waar jij beter in wilt worden.**

**In de volgende punten wil ik beter worden:**

1. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
2. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
3. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
4. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
5. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

****Nu je weet wat je kwaliteiten zijn kan je gaan onderzoeken wat je valkuilen, allergieën en uitdagingen zijn. Noteer in onderstaand schema je kwaliteiten die je hebt ontdekt en daarna je valkuil enzovoorts. Dit schema kan je ondersteunen bij het maken van je actieplan.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kernkwaliteit | Valkuil | Allergie | Uitdaging |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |
| 5. |  |  |  |

****Mijn actieplan.**

**Ik ga op de volgende manier werken aan mijn actiepunten. Omschrijf hoe je gaat werken aan je actiepunten. Gebruik hiervoor evt. de tools die je hebt gekregen tijdens je coachtraject.**

1. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
2. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
3. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
4. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
5. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kernkwaliteit  Ik ben/ik heb | Valkuil  Soms ben ik daardoor | Allergie  Ik stoor me aan | Uitdaging  Ik kan verbeteren in |
| Gedisciplineerd | Star | Chaos | Flexibiliteit |
| Gedreven | Fanatiek | Passiviteit | Nuchterheid |
| Geduldig | Afwachtend | Drammerigheid | Daadkracht |
| Gehoorzaam | Slaafs | Eigenzinnigheid | Autonomie |
| Gereserveerd | Afstandelijk | Arrogantie | Zelfverzekerdheid |
| Gestructureerd | Bureaucratisch | Inconsistentie/onduidelijkheid | Aanpassingsvermogen |
| Gevoelig | Emotioneel | Kilheid | Terughoudendheid |
| Gezagsgetrouw | Onderdanig | Anarchisme | Gelijkwaardigheid |
| Gul | Verkwistend | Krenterigheid | Verstandigheid |
| Harmonisch | Conflict vermijdend | Conflict | Assertiviteit |
| Idealistisch | Zweverig | Cynisme | Realistisme |
| Improviseren | Chaotisch | Onverbiddelijkheid | Doeltreffendheid |
| Ingetogen | Passief | Opdringerigheid | Initiatief |
| Inlevend | Opofferend | Nonchalance | Loslaten |
| Innovatief | Experimenteel | Stilstand, conservatisme | Efficiëntie |
| Krachtig | Agressief | Passiviteit | Terughoudendheid |
| Kritisch | Rebels | Meegaandheid | Respect |
| Loyaal | Onderdanig | Oneerlijkheid | Kritisch denken |
| Luisteren | Afwachtend, passief | Dominantie | Assertiviteit |
| Meegaand | Onzichtbaar | Eigengereid, niet toegeeflijk | Autonomie |
| Moedig | Roekeloos | Aarzeling, angst | Bedachtzaamheid |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kernkwaliteit  Ik ben/ik heb | Valkuil  Soms ben ik daardoor | Allergie  Ik stoor me aan | Uitdaging  Ik kan verbeteren in |
| Nuchter | Afstandelijk | Zweverigheid | Meelevendheid |
| Ontvankelijk | Afwachtend | Ongenuanceerdheid | Stelling nemen |
| Optimistisch | Naïef | Passimisme | Alertheid |
| Ordenend | Star | Wispelturig | Flexibiliteit |
| Overtuigend | Fanatiek | Onverschilligheid | Bescheidenheid |
| Profilerend | Arrogant | Onzichtbaarheid | Bescheidenheid |
| Rationeel | Afstandelijk | Willekeur | Betrokkenheid |
| Realistisch | Cynisch | Zweverigheid | Idealisme |
| Relativeringsvermogen | Lichtzinnig | Zwaarmoedigheid | Serieus zijn |
| Rustig | Afwachtend | Stress, opgefoktheid | Energie, enthousiasme |
| Spontaan | Wispelturig | Rechtlijnigheid | Consequent zijn |
| Stabiel | Traag | Onbezonnenheid | Experimenteren |
| Stipt | Opgefokt, pietluttig | Gemakzucht | Ontspannen, relativeren |
| Toegewijd | Fanatiek | Nonchalance | Hulpvaardigheid |
| Verantwoordelijk | Overbelast raken | Slachtoffergedrag | Hulp vragen |
| Verdraagzaam | Conflict vermijdend | Ongenaakbaarheid | Strijdlust |
| Volgzaam | Onderdanig | Eigengereidheid | Initiatief nemen |
| Vriendelijk | Braaf | Genadeloos | Lef |
| Vrijgevig | Grenzeloos | Egoïsme | Grenzen stellen |
| Zelfstandig | Eenzaam | Afhankelijkheid | Teamwerk |
| Zorgvuldig | Pietluttig | Nonchalance | Losheid |
| Zorgzaam | Betuttelend | Onverschilligheid | Loslaten |