

# Ontdek jouw kwaliteiten



**Succesvol in Balans**



# Succesvol in Balans

## Kwaliteiten

Kernwaarden gaan over wie jij bent, wat jij belangrijk vindt. Kernwaarden bepalen ons beeld en ons oordeel. Waarden krijgen we mee van onze familie, van onze opvoeding, van onze vrienden, van onze leraren.

**Waarden** verklaren **WAAROM** we dingen doen.

**Kwaliteiten** gaan over **HOE** je dingen doet. Door zicht te krijgen op je kwaliteiten weet je waar je goed in bent, welke kwaliteiten je meer in zou kunnen zetten én je krijgt zicht op vaardigheden waar je beter in zou willen worden.

## Valkuilen

Elke kwaliteit heeft ook zijn eigen valkuil. Je kunt valkuilen het beste vergelijken met slechte eigenschappen. Een valkuil is dan ook een eigenschap of kwaliteit die je te veel, of als destructief talent, inzet en laat zien.

Een kwaliteit wordt automatisch een valkuil als je er het woord 'te' voor zet. Een valkuil kun je ook zien als een uitdaging om aan te werken, zodat het weer een kwaliteit kan worden.

Alle dingen van jezelf die je niet prettig vindt, zijn ook tevens je beste kwaliteiten. Ze worden gewoon te sterk benadrukt. Het geluid staat te hard, dat is alles. Zet het geluid gewoon wat zachter. Als je het geluid zachter zet, dan zul jij (en ook anderen) je zwakke punten gaan zien als je sterke.



# Succesvol in Balans

Je negatieve aspecten als je positieve. Je hoeft alleen maar te leren de eigenschap te doseren.

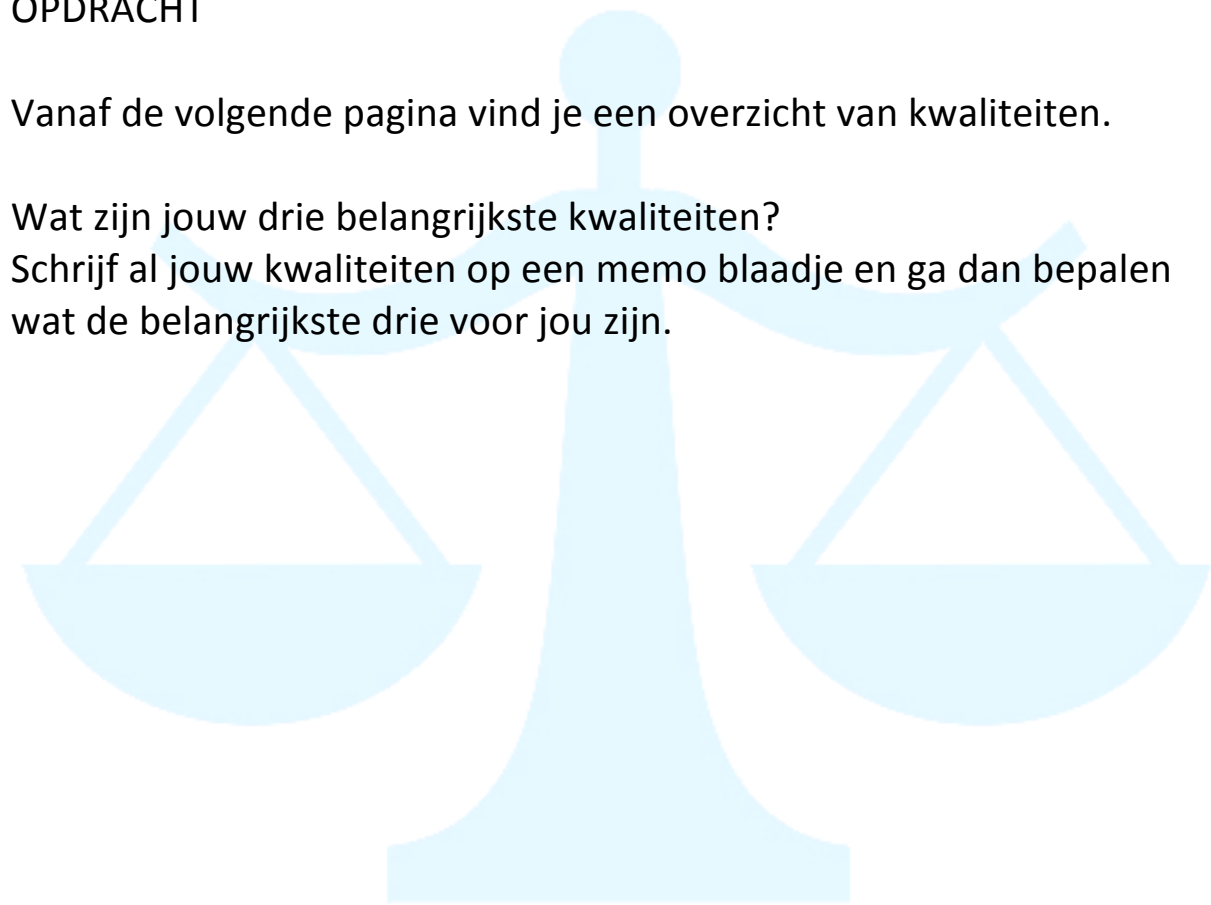
In de audio geef ik diverse voorbeelden, het kan handig zijn die eerste te luisteren voordat je aan de slag gaat met onderstaande opdrachten en vragen.

## OPDRACHT

Vanaf de volgende pagina vind je een overzicht van kwaliteiten.

Wat zijn jouw drie belangrijkste kwaliteiten?

Schrijf al jouw kwaliteiten op een memo blaadje en ga dan bepalen wat de belangrijkste drie voor jou zijn.





# Succesvol in Balans

<b>Persoonlijke kwaliteiten</b>	<b>Valkuilen</b>
Aanpassingsvermogen	Wispelturig / met alle winden meewaaien
Aanwezig	Opdringerig
Accuraat	Pietje precies
Ambitieuus	Veeleisend
Analytisch	Gevoelsarm
Assertief	Agressief
Avontuurlijk	Risicovol
Bedachtzaam	Aarzelend
Behoedzaam	Te voorzichtig
behoudend	Te conservatief
Behulpzaam	Opoffering
Belangstellend	Opdringerig
Bescheiden	Onzichtbaar
Betrouwbaar	Gewoon
Bondig	Ongenuanceerd / te weinig details
Communicatief	Teveel praten / weinig ruimte laten voor anderen
Concurrerend	Overheersend
Confronteren	Kwetsen
Consequent	Star
Creatief	Chaotisch
Daadkrachtig	Drammerig
Dapper	Overmoedig
Degelijk	Vastgeroest
Diplomatiek	Voorzichtig / geen eigen mening
Direct	Bot / brutaal / arrogant
Discipline	Star



# Succesvol in Balans

Doelgericht	Hardnekkig
Doortastend	Bot
Eenvoudig	Simpel / onbenullig
Eerlijk	Braaf
Eigenzinnig	Onbereikbaar / Geen rekening houden met anderen
Empathie	Teveel inleven in de gevoelens van anderen
Enthousiast	Impulsief
Ernstig	Onverbiddelijk / te serieus
Evenwichtig	Eentonig
Flexibel	Chaotisch
Formeel	Star
Gedreven	Fanatiek
Geduldig	Passief
Gehoorzaam	Slaafs
Gereserveerd	Afstandelijk
Gevoelig	Sentimenteel
Gul	Verkwistend
Hartelijk	Overdreven
Hardnekkig	Fanatiek
Helpen	Opdringen
Hoffelijk	Vleierig
Humor	Ironie
Ijverig	Fanatiek
Improvisatie	Chaos
Impulsief	Ongeremd
Initiatief	Haantje de voorste
Inlevingsvermogen	Te empathisch / het gevoel van de ander overnemen
Inspirerend	Overheersend
Krachtig	Agressief



# Succesvol in Balans

Kritisch	Achterdochtig
Lef	Onvoorzichtig
Leiden	Domineren
Loyaal	Onderdanig
Losheid	Chaotisch
Luisteren	Passief zijn
Meewerken	Jaknikker
Meelevendheid	Medelijden
Nieuwsgierig	Opdringerig
Nauwkeurig	Perfectionistisch
Net	Smetteloos
Nuchter	Afstandelijk
Objectief	Geen mening
Onafhankelijk	Afstandelijk
Onbaatzuchtig	Filantropisch
Ongedwongen	Lui
Openhartig	Te open zodat er misbruik gemaakt kan worden
Optimistisch	Naïef
Ordelijk	Smetteloos
Overtuigend	Opdringend
Pragmatisch	Slordig
Procedureel	Pietje precies
Realistisch	Onverschillig
Relaxed	Passief
Ruimdenkend	Grenzeloos
Rustig	Verlegen
Scherpzinnig	Kwetsend
Sceptisch	Wantrouwend
Serieus	Saai
Snel	Ongeduldig
Spaarzaam	Kreterig



# Succesvol in Balans

Spontaan	Impulsief
Spraakzaam	Niet luisteren
Standvastig	Star
Stijlvol	Over elegant
Stil	Onbenaderbaar / gesloten / verlegen
Stipt	Te punctueel
Streng	Dogmatisch / kwetsend
Tactvol	Geen stelling nemen
Teamspeler	Onopvallend
Temperamentvol	Heetgebakerd
Veeleisend	Drammerig
Verantwoordelijk	Overbelast raken / geen nee kunnen zeggen
Verdraagzaam	Conflict vermijdend
Volgzaam	Meelopen
Voorzichtig	Ontwijkend
Vriendelijk	Braaf
Vrijgevig	Grenzeloos
Vrolijk	Manisch
Weloverwogen	Twijfelen
Wilskrachtig	Koppig
Zakelijk	Afstandelijk
Zelfredzaam	Kluizenaar
Zelfstandig	Einzelgänger
Zelfverzekerd	Arrogant
Zorgvuldig	Pietluttig
Zorgeloos	Roekeloos
Zorgzaam	Betuttelend



# Succesvol in Balans

## Mijn kwaliteiten top 3

1)

2)

3)

### Kernkwaliteit

- Wat waarderen anderen in jou? Waar krijg je complimenten over?

- Wat verwacht je als vanzelfsprekend bij anderen?





# Succesvol in Balans

## Valkuil

- Wat ben je bereid bij anderen door de vingers te zien?

- Wat verwijten anderen jou?

## Uitdaging

- Wat mis je in jezelf?



# Succesvol in Balans

- Wat bewonder je in anderen?

## Allergie

- Wat zou je in jezelf verafschuwen? Of waar erger jij je aan bij anderen?

- Wat raden anderen jou aan om te relativeren?



# Succesvol in Balans

## Ergernissen

Ergernissen wijzen je op je allergie. Je ergert je aan mensen die een kwaliteit hebben die jouw uitdaging is en waarvan je dus ook wel wat meer zou kunnen gebruiken.

Op het moment dat jij irritatie voelt zegt dat alles over jou en niets over de ander. Als jij met 1 vinger wijst naar de ander, wijzen er drie vingers terug...

Want hoe kan het dat er ook mensen zijn die zich niet ergeren aan die situatie of aan die persoon?

Het heeft alles te maken met reflectie. Hoe wij de wereld zien is niet de waarheid, het is onze waarheid. Alles wat je waarneemt is subjectief. Als jij irritatie voelt dan is dat eigenlijk heel interessant. De vraag is dan namelijk wat maakt dat er bij jou irritatie ontstaat. Er zijn twee opties: de ander heeft iets waar jij graag meer van zou hebben of die heeft iets wat je verafschuwd in jezelf.

95% van wat wij doen is onbewust. En dat is deels heel handig, want we hoeven er niet over na te denken hoe we moeten ademen, hoe we moeten lopen, schrijven enzovoort. Maar in dit onbewustzijn zit ook veel verborgen pijn en emoties opgeslagen. Op het moment dat jij irritatie voelt is er de mogelijkheid om iets bij jezelf te ontdekken. En je ziet het waarschijnlijk niet gelijk, het zit in die 95% onbewust zijn en het heeft zich goed verstoppt, want vervelende emoties verstoppen we graag. Er valt iets te leren en te helen.

Deze wijsheid over allergie en irritatie nemen we mee naar de volgende module. Daar hebben we het over de invloed van je omgeving.



# Succesvol in Balans

In deze module is het belangrijk te ontdekken waar je kwaliteiten liggen en waar je aan zou willen werken.

Zijn dit de kwaliteiten die je wilt hebben?

Soms kom je erachter dat jouw kwaliteiten die je hebt afwijken van de kwaliteiten die je graag zou willen hebben. Je wilt helemaal niet bescheiden zijn, je wilt juist een durfal zijn. Het hoeft natuurlijk niet zo extreem twee uitersten te zijn, maar soms zou je gewoon graag andere kwaliteiten ontwikkelen.

Hoe zit dat bij jou? Na alle oefeningen die je net gemaakt hebt, heb je nog wijzigingen aangebracht in jouw kwaliteiten? Ben je tot andere inzichten gekomen?

## OPDRACHT

Nu je al deze oefeningen en vragen hebt beantwoord, wat denk je nu dat op dit moment top 3 van kernkwaliteiten zijn? En ben welke kwaliteiten zou je meer willen hebben, waar zou je aan willen werken om die kwaliteiten te ontwikkelen of te versterken?

Mijn top 3 van **huidige** kwaliteiten:

1).....

2).....

3).....



# Succesvol in Balans

Kwaliteiten die ik wil gaan versterken:

1).....

2).....

3).....

## Het versterken van kwaliteiten

Als je kwaliteiten wilt gaan versterken, kies dan een rolmodel. Iemand die al heel goed doet wat jij beter zou willen kunnen.

- Wie is jouw voorbeeld?
- Tegen wie kijk jij op?
- Wie kan dit echt heel erg goed?
- En hoe doet deze persoon dat?
- Wat zegt hij of zij?
- Wat is de lichaamshouding?
- Wat zijn de acties?

Ga eens heel nauwkeurig bestuderen wat die persoon precies doet.

Je hoeft namelijk het wiel niet opnieuw uit te vinden! Je kunt bij de ander af kijken hoe hij of zij die kwaliteit inzet. Leer van de ander!