

GROEPSBIJEENKOMST 14

Succesvolle verandering

Plan van aanpak, inzet persoonlijk kwaliteiten

OPDRACHT VOOR DE GROEPSBIJEENKOMST

Persoonlijk statuut

In je persoonlijke statuut schrijf je de waarden en leefregels waar jij je aan wilt houden. Het vormt een leidraad, juist in lastige situaties. Het beschrijft wat je belangrijk vindt en helpt je om proactief te handelen.

Het beschrijft:

- Wat je wilt zijn (je persoonlijkheid)
- Wat je wilt doen (je bijdragen en prestaties)
- Volgens welke waarden en principes je wilt leven

Opdracht: Schrijf jouw persoonlijk statuut ten aanzien van jouw doel. Gebruik hierbij de volgende aandachtspunten:

- Hoe ziet zorgen voor jezelf er voor jou uit? Hoe handel je dan?
- Wat zijn jouw kernwaarden? (zie lijst met kernwaarden werkblad 8)
- Waarvoor vragen anderen jou om hulp?
- Hoe zou je herinnerd willen worden?
- Wat bewonderen anderen in jou?
- Welke kwaliteiten bewonder jij in anderen?
- Welke kwaliteiten en vaardigheden zou jij verder willen ontwikkelen? Welke persoon (fictief of echt) zou jij graag als mentor willen?

Maak hierbij gebruik van alle (zelf)inzichten die je inmiddels hebt opgedaan.

1. Wat wil ik zijn (persoonlijkheid)?
2. Wat wil ik doen (bijdragen en prestaties)?
3. Wat zijn mijn waarden?
4. Welke principes horen hierbij?

Mijn persoonlijk statuut luidt:

TIJDENS DE GROEPSBIJeenKOMST

Kernkwaliteiten en kernkwadranten voorbeelden lijst

KERNKWALITEIT	VALKUIL	ALLERGIE	UITDAGING
Aanpassingsvermogen	Onderdanigheid	Dictatoriaal	Initiatief
Analytisch	Gevoelsarm	Sentimenteel	Gevoelig
Behoedzaamheid	Besluiteloosheid	Onbezonnenheid	Slagvaardigheid
Behulpzaam	Opoffering	Egoïsme	Autonomie
Bescheidenheid	Onzichtbaarheid	Arrogant	Profileren
Betrouwbaar	Saai	Arbitrair	Innovatief
Bondigheid	Ongenuanceerd	Langdradig	Tact
Consequent	Star	Met alle winden meewaaien	Flexibel
Creativiteit	Chaos	Bureaucratie	Discipline
Daadkracht	Drammerigheid	Passiviteit	Geduld
Diplomatie	Afstandelijkheid	Arrogantie	Confronteren
Empathie	Sentimenteel	Afstandelijkheid	Beschouwen
Enthousiasme	Impulsiviteit	Pessimisme	Realisme
Eerlijkheid	Botheid	Manipulatie	Tact
Flexibiliteit	Zwabberigheid	Dogmatisch	Standvastigheid
Gedrevenheid	Fanatisme	Passiviteit	Nuchterheid
Gedisciplineerd	Starheid	Chaos	Flexibiliteit
Geduldig	Passief	Drammerig	Daadkrachtig
Gehoorzaam	Slaafs	Eigenzinnig	Autonoom
Gereserveerdheid	Afstandelijkheid	Arrogantie	Zelfverzekerdheid
Gevoeligheid	Opgefokt	Kilheid	Gereserveerdheid
Gul	Verkwistend	Krenterig	Verstandig
Improvisatie	Chaos	Onverbiddelijkheid	Doeltreffendheid
Inlevingsvermogen	Opoffering	Nonchalance	Loslaten
Krachtig	Agressief	Passief	Terughoudend

Loyaliteit	Slachtoffergevoel/ Onderdanigheid	Hoogmoed/ Oneerlijkheid	Zelfvertrouwen
Luisteren	Passiviteit	Dominant	Assertiviteit
Nauwkeurigheid	Perfectionisme	Chaos	Flexibiliteit
Nuchterheid	Afstandelijkheid	Zweverigheid	Meelevendheid
Ontvankelijkheid	Afwachtend	Ongenuanceerdheid	Stelling nemen
Optimistisch	Naïviteit	Pessimisme	Alert
Overtuigen	Fanatiek	Laisser-fair	Hulpvaardig
Realisme	Onverschilligheid	Naïviteit	Openhartigheid
Rust	Traagheid	Opgefokt	Energiek
Stiptheid	Opgefokt	Gemakzucht	Relaxedheid
Verantwoordelijkheid nemen	Overbelast raken	Slachtoffer	Hulp vragen
Verdraagzaamheid	Conflict vermijdend	Ongenaakbaarheid	Strijdlust
Vriendelijk	Braafheid	Genadeloosheid	Lef
Vrijgevig	Grenzeloos	Egoïsme	Grenzen stellen
Weloverwogen	Twijfelen	Arrogant	Zelfverzekerdheid
Zelfstandig	Eenzaam	Afhankelijk	Teamwerk
Zelfverzekerd	Arrogant	Middelmatig	Bescheiden
Zorgvuldig	Pietluttigheid	Nonchalance	Losheid
Zorgzaamheid	Betutteling	Onverschilligheid	Loslaten

KERNKWALITEIT

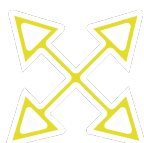
+

Positief
tegenovergestelde

-

ALLERGIE

Te veel van het goede



Te veel van het goede

VALKUIL

-

Positief
tegenovergestelde

+

VITDAGING

Hoe kun je jouw kernkwaliteiten herkennen?

Bovenstaande lijst geeft een aantal voorbeelden van veelvoorkomende combinaties kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen. Het mooiste is natuurlijk om ze bij jezelf te ontdekken en er een kernkwadrant van te maken.

Over het algemeen kunnen de meeste mensen wel één of meerdere (kern)kwaliteiten van zichzelf benoemen. Mocht je vastlopen dan kunnen de volgende vragen je hierbij helpen:

- Wat waarderen anderen in mij?
- Wat vind ik heel gewoon om te doen?
- Wat moedig ik anderen aan om te doen, waar stimuleer ik anderen in, of wat eis ik van anderen?

Valkuilen zijn te achterhalen door:

- Wat verwijten anderen mij vaak?
- Wat doe ik als ik onder druk sta of gestrest ben?
- Welk gedrag rechtvaardig ik van mijzelf?

Uitdagingen zijn te achterhalen door:

- Welke kwaliteit mis ik in mijzelf of doe ik te weinig?
- Wat wensen anderen mij toe?
- Waar heb ik bewondering voor?

Allergieën kun je achterhalen door:

- Welk gedrag (van anderen) heb ik een hekel aan, minacht ik, of word ik boos om?
- Welk gedrag zou je bij jezelf verafschuwen?
- Waar vinden anderen je te veel over opwinden?

Notities:

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the 'Notities:' label. It is intended for the user to write their notes.

OPDRACHT NA DE BIJEENKOMST

Welke stap ga jij zetten de komende periode?

Welke stap ga jij de aankomende maanden zetten?



Als je een stap hebt bedacht, maar er alsnog weinig voor voelt om het te gaan doen, dan is je stap wellicht nog te groot. Probeer de stap dan nog kleiner te maken.