

Kwaliteiten



Kerntaak 1 – Leren en Loopbaan

Reflecteert op eigen kwaliteiten en motieven.

Waarom deze leerwerkprestatie?

Als student, stagiair en werknemer is het van belang dat je zicht hebt op de kwaliteiten die je bezit en de kwaliteiten die je mist, zogenaamde valkuilen. Wanneer je solliciteert is het bijvoorbeeld noodzakelijk dat je de kwaliteiten kunt noemen die jij een bedrijf kunt bieden. Door kwaliteitenreflectie creëer je een realistisch zelfbeeld en leer je te benoemen welke kwaliteiten en valkuilen tekenend zijn voor jou. Vervolgens kun je proberen de kwaliteiten nóg beter naar voren te laten komen en om aan je valkuilen te werken. Het doel van de kwaliteitenreflectie is dus dat je jouw positieve kanten benadrukt en deze zonodig verbeterd.

Wat moet je doen?

Kwaliteiten

1. Noem tien kwaliteiten uit de lijst waar jij aan voldoet.
2. Geef bij vijf van deze kwaliteiten een voorbeeld waarin je laat zien dat jij deze kwaliteit bezit.
3. Laat een klasgenoot drie kwaliteiten noemen die hij/zij bij jou ziet.
4. Vergelijk jouw lijst met de lijst van een klasgenoot. Noem één opvallende overeenkomst en één opvallend verschil.
5. Welke kwaliteiten heb jij nodig voor het werk dat je later wilt doen? Welke van deze kwaliteiten bezit jij al?
6. Noem drie kwaliteiten die jij graag zou willen bezitten en geef aan welke reden jij daar voor hebt.
7. Noem een persoon die jij bewondert om zijn/haar kwaliteiten en leg uit wat je in hem/haar bewondert.

Valkuilen

1. Noem vijf valkuilen die jij herkent bij jezelf.
2. Welke van deze valkuilen kunnen een belemmering vormen in het beroep dat jij later uit wilt oefenen?
3. Op welke manier zou jij deze valkuilen aan kunnen pakken?

Hoe ziet het verslag eruit?

Voorkant (met naam en klas)

Uitwerking van bovenstaande vragen

Kwaliteiten

Vrolijk	Enthousiast	Betrouwbaar
Serieus	Optimistisch	Netjes
Dapper	Ontspannen	Actief
Bescheiden	Alert	Spontaan
Creatief	Belangstellend	Verantwoordelijk
Zorgzaam	Avontuurlijk	Positief
Luisteraar	Ruimdenkend	Idealistisch
Gevoelig	Organisatorisch	Dapper
Eerlijk	Veelzijdig	Flexibel
Duidelijk	Liefdevol	Geduldig
Respectvol	Behulpzaam	Sterk
Humoristisch	Zelfverzekerd	IJverig
Aardig	Zelfstandig	Handig
Rustig	Behoedzaam	Sympathiek
Sociaal	Joviaal	Leergierig
Ambitieux	Direct	Krachtig

Valkuilen

Onzelfstandig	Brutaal	Onvoorzichtig
Asociaal	Chaotisch	Drammerig
Wanhopig	Ontevreden	Streng
Overmoedig	Traag	Stil
Fanatiek	Opdringerig	Lui
Krenterig	Onhandig	Plagerig
Gesloten	Onverschillig	Agressief
Opschepperig	Arrogant	Jaloers
Perfectionistisch	Drammerig	Geremd
Angstig	Cynisch	Wispelturig