

# opdracht waarden en kernkwaliteiten

*'Persoonlijk leiderschap in een creatieve omgeving'*

*'How we spend our days, is how we spend our lives'*

~Annie Dillard

## Opdracht 1

### Waardenoefening

Waarden zijn de zaken die jij als persoon écht belangrijk vindt in het leven. Het is belangrijk ze niet te verwisselen met normen, die je kunt zien als van buiten opgelegde regels. Deze persoonlijke waarden kunnen je houvast bieden, ze geven je richting in je leven en zijn vergelijkbaar met een innerlijk kompas. Je merkt misschien dat het nog helemaal niet zo gemakkelijk is om antwoord te geven op de vraag: Wat vind ik nu werkelijk belangrijk?

Gebruik de lijst met woorden op pagina 3. Kies op gevoel 5 waarden die voor jou centraal staan in je leven. Het mogen ook andere waarden zijn. Kies nu de drie belangrijkste en geef antwoord op de volgende vragen.

+ Wat zijn de 3 belangrijkste waarden

---

---

---

---

+ Wat is de plek van deze waarden in je persoonlijke leven

---

---

---

---

+ Welke rol spelen deze drie waarden in het werk dat je nu doet?

---

---

---

---

+ Hoe zou je deze 3 waarden de komende maanden aandacht kunnen geven?

---

---

---

---

+ Wat zou je daarvoor moeten doen of laten

---

---

---

---

+ Twee waarden die ik wil ontwikkelen

---

---

---

---

+ Twee acties waarmee ik mijn waarden aandacht geef met concrete acties

---

---

---

---

aandacht  
assertiviteit  
authenticiteit  
autonomie  
avontuurlijk  
balans  
betrouwbaarheid  
bescheiden  
betrokkenheid  
bewustzijn  
bezieling  
communicatie  
creativiteit  
daadkrachtig  
dankbaarheid  
deskundigheid  
doelgerichtheid  
discipline  
duidelijkheid  
duurzaamheid  
eenvoudigheid  
eerlijkheid  
efficiëntie  
eigenheid  
energiek  
erkenning  
flexibiliteit  
geborgenschap  
geduld  
gelijkwaardigheid  
geluk  
genuanceerdheid  
gevoeligheid

gezondheid  
groei  
harmonie  
hulpvaardigheid  
humor  
inlevingsvermogen  
innovatief  
inspiratie  
intimiteit  
kennis  
klantgerichtheid  
kwaliteit  
levenslust  
liefde  
leiderschap  
mededogen  
muzikaliteit  
nuchterheid  
onafhankelijkheid  
ondernemend  
ontspannen  
ontwikkelen  
optimisme  
overvloed  
passie  
pionieren  
plezier  
presteren  
rationaliteit  
rechtvaardigheid  
respect  
rijkdom  
rust

samenwerken  
schoonheid  
speelsheid  
spiritualiteit  
spontaniteit  
stabiliteit  
tederheid  
tevredenheid  
toewijding  
tolerantie  
traditioneel  
uitdaging  
veelzijdigheid  
veerkracht  
verbetering  
verbinding  
verbondenheid  
verdraagzaamheid  
vergeving  
vertrouwen  
vriendschap  
vrijheid  
vrijgevigheid  
waardering  
waardevol  
wijsheid  
zekerheid  
zelfstandigheid  
zelfvertrouwen  
zelfwaardering  
zingeving  
zorgvuldigheid  
zorgzaamheid

## Opdracht 2

### Kernkwadrant

Het kernkwadrant brengt de verschillende aspecten van menselijke eigenschappen in beeld. Aan elke kernkwaliteit is een valkuil, een uitdaging en een allergie verbonden. In tegenstelling tot vaardigheden die worden aangeleerd, zijn de kernkwaliteiten aangeboren eigenschappen. Als een kernkwaliteit te goed ontwikkeld of prominent aanwezig is, kan deze doorslaan in een valkuil. Iemand met veel *wilskracht*, kan gaan *drammen* als hij of zij in de valkuil stapt. Het positief tegenovergestelde van de valkuil is de uitdaging van deze persoon.

Het kernkwadrant is geen simpele invuloefening: wie met ermee aan de slag gaat voelt zelf aan welke omschrijvingen het beste kloppen. Het tegenovergestelde van *drammen* kan *geduld* zijn, maar bijvoorbeeld ook *inlevingsvermogen*. De allergie is de doorgeschoten versie van de uitdaging, dat waar de persoon die het kwadrant invult zich enorm aan stoort in anderen of nooit van beschuldigd zou willen worden. Denk in het geval van de allergie bij de wilskrachtige persoon aan *passiviteit*.

Het positief tegenovergestelde van de allergie is de kernkwaliteit, in dit geval is dat *wilskracht*. En zo is het kernkwadrant compleet.

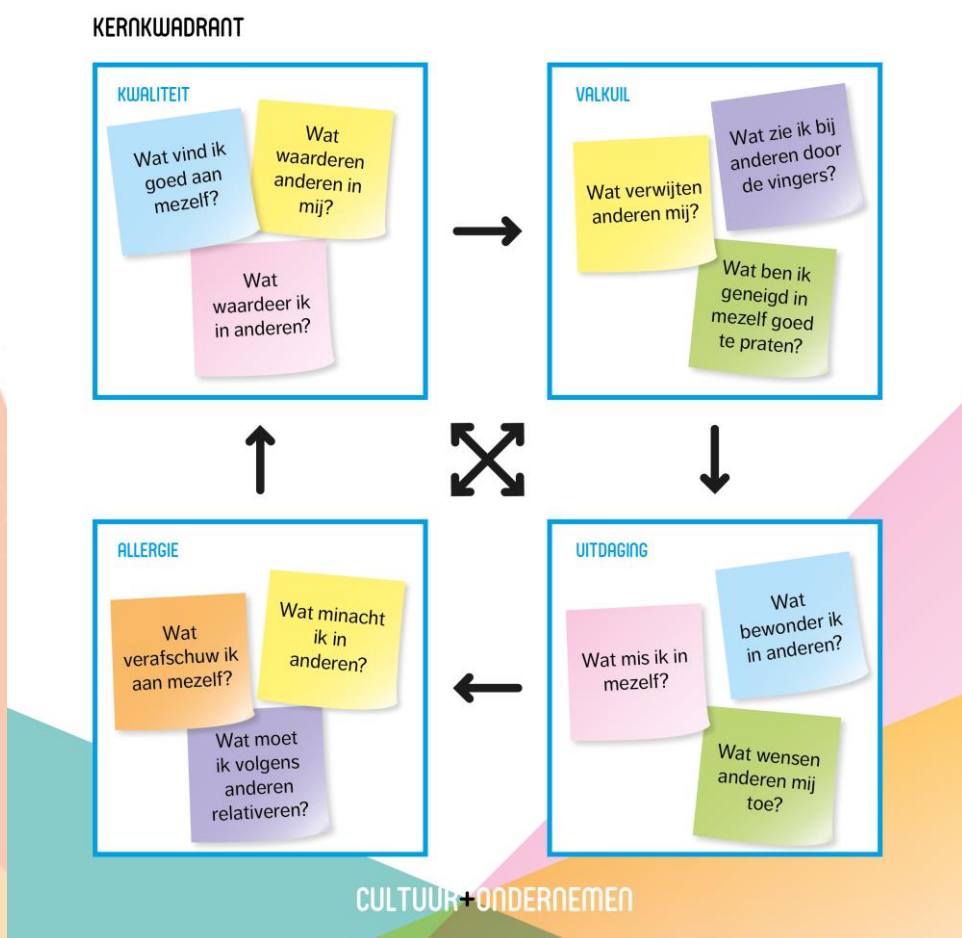
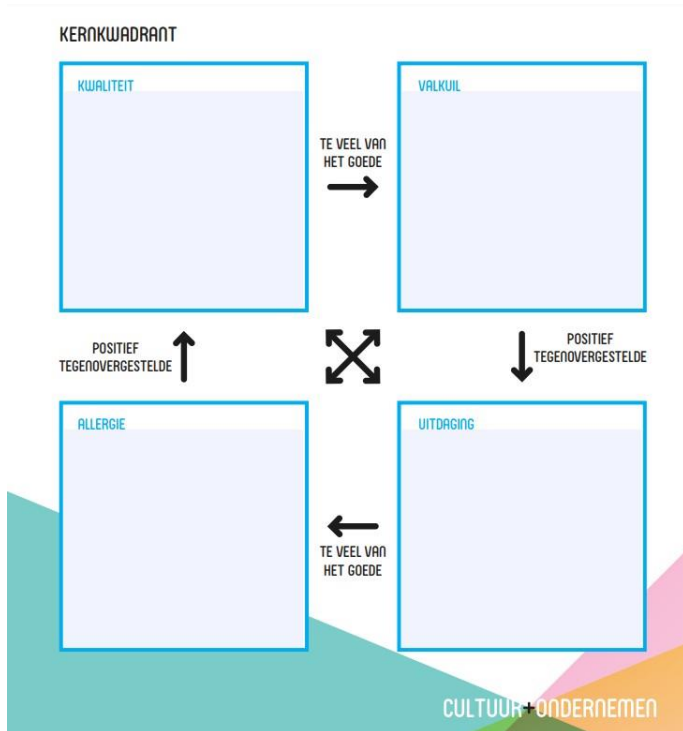
Kijk naar de lijst met woorden op pagina 3 en kies 3 kwaliteiten. Kies daarna ook een persoonlijke valkuil, een uitdaging en een allergie met behulp van de vragen in het kernkwadrant (zie pagina 5).

Kernkwaliteiten	Valkuil	Uitdaging	Allergie

#### Vragen:

Kun je nu een hele kwadrant invullen?

Welk inzicht levert dit op?



Notities:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---