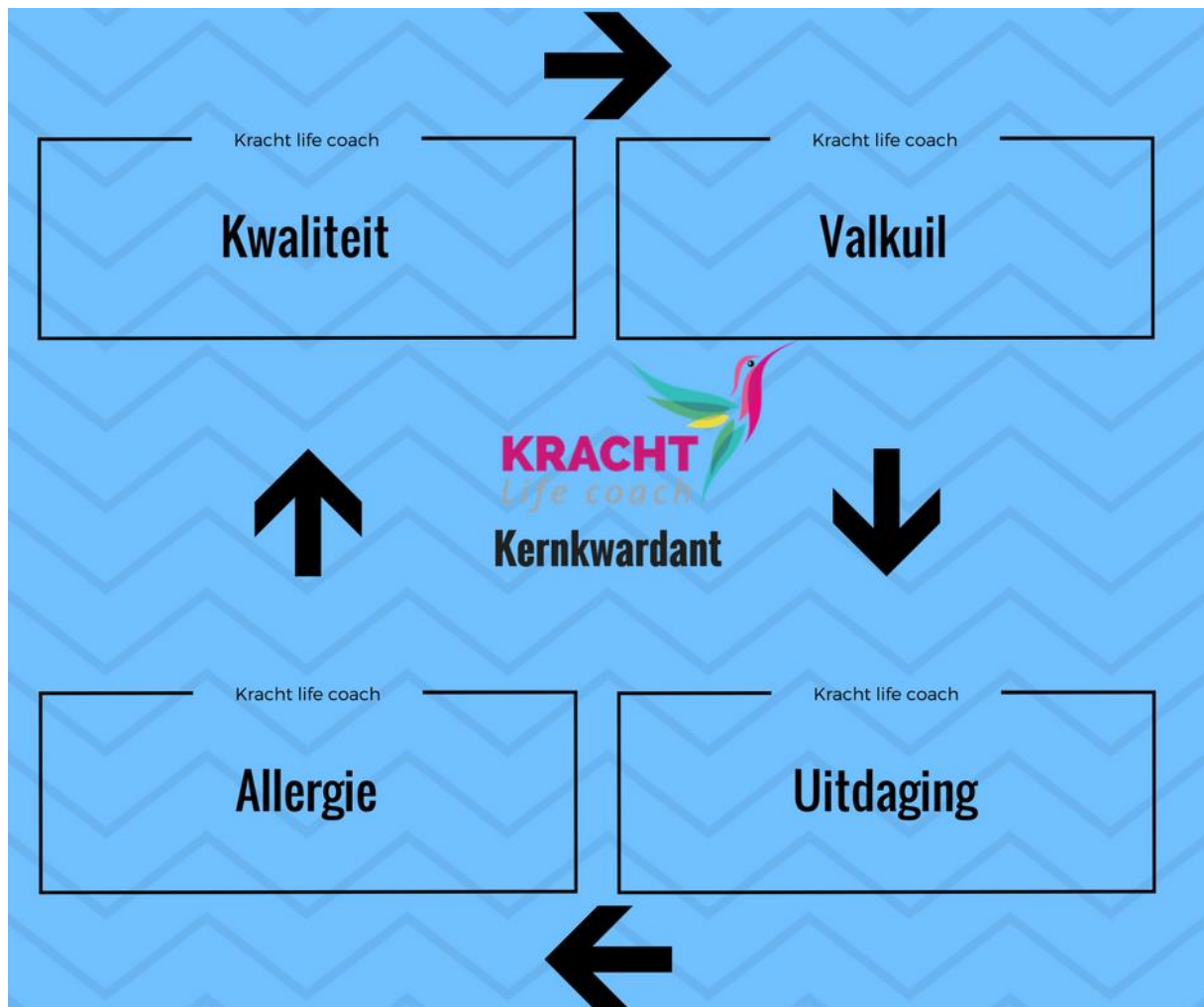


Kernkwadrant- Hoe werkt dat en wat heb ik eraan?



Het kernkwadrant is bedacht door Daniel Ofman en hiermee kun je je eigen kernkwaliteiten in kaart brengen. Kernkwaliteit zijn kwaliteiten die jou maken tot wie je bent, ze behoren tot jouw kern.

Voorbeelden:

- ✓ Zorgzaam
- ✓ Creatief
- ✓ Behulpzaam

Met behulp van een kernkwadrant kom je te weten waar je goed in bent, wat je nog kunt leren, waar je je aan irriteert bij een ander en waar je voor op moet letten.

Je leert hierdoor:

- Waar je goed in bent
- Hoe jouw positie is tegenover een ander
- Wat je kunt verbeteren
- Waar je mee aan de slag kan

- Het geeft je inzichten in hoe je bent en waarom je doet hoe je doet
- Je leert hierdoor positief naar jezelf (of een ander) te kijken

Als je weet waar je goed in bent weet je eigenlijk ook waar je een hekel aan hebt of waar je minder goed in bent. Ook dit breng je in kaart met deze simpele methode. Je moet even doorhebben hoe het zit maar daarna is het echt goed te doen.

Je kunt dit onder anderen gebruiken bij een sollicitatie, evaluatiegesprek, meer zelfvertrouwen te krijgen, sterker in je schoenen komen te staan en het is gewoon handig en prettig om te weten waar jij goed in bent, je drijfveren kennen.

Stap 1

Maak een lijstje met kwaliteiten die jij bezit.

-*Tip1*: Vind je dit moeilijk? Vraag dan eens aan anderen wat ze positieve punten van jouw karakter vinden.

-*Tip2*: Schrijf op wat jou juist irriteert in gedrag van anderen (dan begin je bij "Allergie"). Ook een leuke oefening om positief te leren denken!

Stap 2

Kies 1 kwaliteit uit en plaats deze op de plek waar "Kwaliteit" staat.

Stap 3

Vul de valkuil in die past bij de kwaliteit die je opgeschreven hebt. Een valkuil is een eigenschap die jij tevens bezit als je te ver doorslaat in jouw kwaliteit, te veel doet van het goede.

Stap 4

Vul de uitdaging in van jouw gekozen kwaliteit. De uitdaging is het positief tegenovergestelde van de valkuil, dus waar zou je beter in willen worden?

Stap 5

Vul de allergie in van jouw gekozen kwaliteit. De allergie is waar je in doorschiet als je te veel in het vakje van de uitdaging zit en waar je je dus ook aan irriteert bij anderen.

Stap 6

Je hebt nu schematisch weergegeven :

-Wat jouw kwaliteit is

-Wat een valkuil is waarin jij kunt vallen als je deze kwaliteit bezit

-Wat jij irritant vindt bij anderen die deze kwaliteit niet bezitten

-Wat een uitdaging is waar jij aan kan werken als je deze kwaliteit bezit

Ingevuld voorbeeld van de kwaliteit "Behulpzaam" vind je hieronder

