



Jouw kernkwaliteiten in beeld

Algemeen

Kernkwaliteiten zijn belangrijke bouwstenen van iemands psychologisch kapitaal. Ze vormen de basis van wie jij in essentie bent (Korthagen & Nuijten, 2020). Wij vinden het belangrijk dat je vanuit jouw kernkwaliteiten handelt in de klas. Daarvoor moet je eerst bewust worden van jouw kernkwaliteiten.

Aanpak

Hieronder vind je een drietal opdrachten die je individueel of met anderen kunt uitvoeren om je kernkwaliteiten boven tafel te krijgen. Als jij een of meerdere opdrachten hebt uitgevoerd en je hebt inzicht in je kernkwaliteiten is de vraag: Wat betekent dit voor jouw onderwijs? Hoe zie je de kernkwaliteiten terug en hoe kan je ze proactief inzetten?

Opdracht 1: vragenlijst karaktereigenschappen

Voor deze opdracht vul je de gratis en wetenschappelijk onderbouwde karaktereigenschappentest van het VIA Institute on Character in. Dat duurt ongeveer een kwartier, waarna je een vereenvoudigd rapport voor jezelf kunt uitdraaien. Dit rapport geeft een beeld van jouw voorkeuren op de 24 door het VIA geïdentificeerde eigenschappen: [klik hier](https://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register) om de vragenlijst in te vullen, of ga naar www.viacharacter.org/Survey/Account/Register

Opdracht 2: lijst met kernkwaliteiten

In bijlage 1 vind je een lijst met kernkwaliteiten die we hebben samengesteld. Vraag iemand die jou goed kent om tien kernkwaliteiten van jou te omcirkelen. Eventueel mag de persoon ook kernkwaliteiten toevoegen. Na het omcirkelen ga je in gesprek en kom je samen tot een top drie.

Opdracht 3: metaforen

Deze opdracht doe je met een begeleider of medestudent. Er zijn twee rollen: die van interviewer en geïnterviewde. Als student ben je de geïnterviewde en noem je een nummer van 1 tot en met 12. De interviewer leest de bijbehorende metafoor of opdracht voor (zie bijlage 2). Jij geeft antwoord en de interviewer stelt verhelderende vragen. Na afloop van het interview kijk je samen welke kernkwaliteiten naar voren zijn gekomen. Eventueel kun je de opdracht herhalen met een ander nummer.



Bijlage 1: Lijst met kernkwaliteiten

In deze opdracht vind je een lijst met kernkwaliteiten. Vraag iemand die jou goed kent om tien kernkwaliteiten van jou te omcirkelen. Eventueel kan de persoon ook kernkwaliteiten toevoegen. Ga het gesprek aan met deze persoon en kom tot een top drie. Een advies is om je kernkwaliteiten mee te nemen in gesprek met je begeleiders.

Lijst met kernkwaliteiten

Aanpassingsvermogen	Flexibel	Luisteren	Vastberaden
Analytisch	Gedreven	Moedig	Veelzijdig
Attent	Gedisciplineerd	Nauwkeurig	Verantwoordelijk
Assertief	Geduldig	Nuchter	Verbindend
Avontuurlijk	Gehoorzaam	Onafhankelijk	Verdraagzaam
Behoedzaam	Gepassioneerd	Ondernemend	Vriendelijk
Behulpzaam	Gestructureerd	Optimistisch	Vrijgevig
Bescheiden	Gevoelig	Ordelijk	Weloverwogen
Betrokken	Handig	Overtuigend	Zelfstandig
Betrouwbaar	Hulpvaardig	Praktisch	Zelfverzekerd
Consequent	Ideeënrijk	Realistisch	Zorgvuldig
Creatief	Ijverig	Respectvol	Zorgzaam
Daadkrachtig	Improviserend	Relativerend	
Doelgericht	Initiatiefrijk	Rustig	
Empathisch	Krachtig	Spontaan	
Enthousiast	Liefdevol	Sportief	
Eerlijk	Loyaal	Stipt	



Bijlage 2: Metaforen

Deze opdracht doe je met een begeleider of medestudent. Er zijn twee rollen, de een is interviewer en de ander geïnterviewde. Als student ben je de geïnterviewde en noem je een nummer van 1 tot en met 12. De interviewer leest de metafoor of opdracht voor. Jij geeft antwoord op de vraag en de interviewer stelt verhelderende vragen. Na afloop van het interview ga je samen kijken welke kernkwaliteiten naar voren zijn gekomen. Eventueel kun je de opdracht herhalen met een ander nummer.

Lijst met metaforen

De interviewer leest de metafoor voor. Het is het belangrijk dat je doorvraagt op het antwoord. Vervolgens is het zaak om samen met de ander tot kernkwaliteiten te komen.

1. Wat wil jij de wereld inbrengen als persoon?

Stel deze vraag een aantal keren achter elkaar (5-7 keer) aan de ander. Het vergt lef om dit 5-7 keer achter elkaar te doen. Laat een stilte vallen om de ander te laten nadenken: dat kan heel effectief zijn. Welke kernkwaliteiten hoor je terug in het verhaald van de ander en welke kun je afleiden?

2. Je organiseert een groot feest omdat jij 25 bent geworden. Iedereen die je uitnodigt komt erop af. Vrienden, familie en collega's. Zelfs oude basisschool vrienden en vrienden van de middelbare school zijn aanwezig. Tijdens het feest spreken een aantal mensen je toe. Wat zou je fijn vinden als die mensen zouden zeggen over jou?

Vraag door en kom samen tot kernkwaliteiten.

3. Wat is jouw grootste wens in het leven? Wat is jouw persoonlijke verlangen?
4. Piekervaring beschrijven: een moment in je (werkende) leven dat echt een piekervaring voor je was of is. Wanneer was/is het leven helemaal zoals het zou moeten zijn? Waar kreeg/krijg jij echt een kick van? Beschrijf hoe het eruit ziet: het moment, de situatie, de personen die erbij betrokken zijn? Wat zet jij in? Wat zet de ander in? Hoe voelt dat? Hoe ziet het eruit? Wat vraagt die situatie van jou? Wat betekent dat voor jou? Wat is er voor jou belangrijk aan?
5. Wat deed jij vroeger bij voorkeur? Wat wilde je vroeger worden? Wat deed je vroeger graag? Welke motieven of drijfveren speelden toen een belangrijke rol? Herken je deze kernkwaliteiten nu nog in wat je voldoening geeft? Wat neem je van daaruit mee voor de toekomst?
6. Wensen en belemmeringen: Wat zijn wensen die je graag wilt realiseren? Wat maakt ze belangrijk voor je? Welke oorzaken maken dat de wens nog niet is gerealiseerd? Bijvoorbeeld je eigen gevoelens, overtuigingen, capaciteiten en externe factoren? Wat kan jou helpen om voor je verlangens te gaan?



7. Denk aan films, muziek, gebouwen, kunstwerken, citaten, motto's. Welke raken je? Wat raakt je erin.
8. Succes. Wat zijn jouw successen in je leven en je werk/bijbaan of hobby? Wat maakt dat je deze ervaringen als successen definieert?
9. Beschrijf een moment dat je diep gekwetst was. Haal het moment weer voor je alsof het in het hier en nu gebeurt. Kijk naar die film: Vertel: Wat gebeurde er? Hoe reageerde jij? Wat raakte je zo? Welke kernkwaliteiten hoort de ander in het verhaal? Op welke kernkwaliteiten van jou werd als het ware gestaan?
10. Idool: Je hoeft de naam niet te noemen. Neem eens een rolmodelpersoon in gedachten: Wie is jouw rolmodel, jouw voorbeeldfiguur op school, in je familie en/of vriendenkring of op het net, op tv, in de maatschappij? Wie is jouw held in je leven? Wie is jouw idool? Neem die persoon in gedachten. Wat kenmerkt deze mensen en wat maakt dat je hem zo waardeert? Welke waarden en verlangens vloeien daaruit voort? Waarom bewonder je die ander zo? Wat zegt je voorbeeldfiguur? Wat doet je voorbeeldfiguur? Wat straalt je voorbeeldfiguur uit? Hoe is je voorbeeldfiguur?
11. Gevoelens: Denk terug aan momenten (en voel) waarbij je gevoelens intens waren. Wat maakt dat je toen zo intens boos, bedroefd of bang was? Welke kernkwaliteiten zijn voor jou van belang en welke juist niet, als je naar deze ervaringen kijkt?
12. Gewenste zelfbeeld: prive, opleiding en werk over drie, vijf of tien jaar? Stel je voor dat je er al bent: Wat doe je? Hoe voel je je? Wat geeft je voldoening? Welke successen boek je en waardoor? Hoe reageren anderen op je? Hoe praten anderen over je? Hoe zie je eruit? Hoe ziet je omgeving eruit?