

Grip op uw sterke kanten

Met deze opdracht krijgt u meer grip op uw sterke kanten. Deze bestaan uit al aanwezige kwaliteiten en uw ontwikkelmogelijkheden. Beiden zijn van waarde als u de arbeidsmarkt op gaat. Uw ontwikkelmogelijkheden geven daarnaast handvatten voor eventuele bijscholing.

Vooraf:

- *Zorg voor een grote flap papier (of maak gebruik van een deur en post-its).*
- *Probeer deze opdracht met zijn tweeën te doen. Het is gezelliger en motiverend.*

Stap 1: Zelf inventariseren

- Schrijf zoveel mogelijk kwaliteiten van uzelf op papier. Wees niet bescheiden. Gebruik onderstaande vragen als het niet goed lukt.
 - Waarin bent u erg goed?
 - Wat ziet u zelf als uw kracht?
 - Wat zijn uw talenten?
 - Waarmee helpt u anderen?
- Pak vervolgens een nieuw vel papier. Schrijf nu uw ontwikkelpunten op. Waar zitten u mogelijkheden en kansen? Wat wilt u beter in de vingers krijgen? Noteer maximaal vijf ontwikkelpunten.

Stap 2: Feedback vragen

U weet nu hoe u zelf naar uw eigen kwaliteiten en ontwikkelpunten kijkt. Anderen kunnen daar een verschillend beeld van hebben. Misschien hebt u een aantal zeer vanzelfsprekende kwaliteiten niet benoemd omdat u deze heel gewoon vindt. Het kan dus interessante informatie voor u opleveren om uw omgeving te vragen welke kwaliteiten en ontwikkelpunten zij bij u zien.

- Vraag aan vijf mensen (of meer) die u goed kent om de bovenstaande vragen vóór u te beantwoorden. Denk daarbij aan iemand die u lang kent, aan iemand die u heel goed kent, aan uw partner of uw beste vriend of vriendin, aan een (oud-)collega.
- U kunt deze personen uitnodigen voor een gesprek. Het kan ook heel goed via de e-mail. Leg in ieder geval uit wat uw reden is voor de feedback-vraag.
- Kies in ieder geval mensen die u vertrouwt en wiens mening u waardeert. Het gaat tenslotte om persoonlijke informatie. U moet het gevoel hebben dat hun mening toevoegt aan uw onderzoek.

Stap 3: Verzamelen

- Verzamel alle input en maak één overzicht van uw kwaliteiten en ontwikkelpunten.