

Kwaliteiten

Wie ben jij?

Elk mens heeft vele kwaliteiten, en jij dus ook. Kwaliteiten zijn eigenschappen waar je van nature goed in bent en waar je blij van wordt. Bijvoorbeeld zorgzaam zijn, positief blijven, actief of eerlijk zijn. Of nieuwsgierig, creatief of grappig zijn. Weet jij waar je goed in bent?

Veel mensen zijn zich niet zo bewust van hun kwaliteiten. Zonde, want dit is heel belangrijk. Mensen die hun kwaliteiten kennen en gebruiken, hebben meer zelfvertrouwen en motivatie. Ze bereiken hun doelen en zitten beter in hun vel.

Met deze oefening leer jij jouw kwaliteiten goed kennen.

Stap 1. Wat weet je al over jezelf?

Denk eens na over de volgende vragen:

- *Waar krijg je energie van?*
- *Wat maakt jou blij?*
- *Wanneer vergeet je de tijd?*
- *Waar ben je goed in? Waar vragen anderen jouw hulp bij?*
- *Wat vind je leuk aan jezelf? Wanneer ben je trots op jezelf?*

Van welke kwaliteiten maak jij nou gebruik in al deze situaties?

.....
.....

Stap 2. Vraag anderen naar jouw kwaliteiten

Vraag aan drie belangrijke mensen om je heen (familie, vrienden, iemand van school):

- *Wanneer zie je mij plezier hebben?*
- *Wat doe je graag met mij samen?*
- *Wat vind je mijn positieve eigenschappen?*

.....
.....

Denk bij kwaliteiten aan:
sportief, spontaan,
geduldig,
vrolijk, dapper, eerlijk,
enthousiast, handig,
betrouwbaar,
zelfstandig

Kwaliteiten

Stap 3. Vul hier de digitale test 'Happy Code' in

Komen de kwaliteiten uit de test overeen met wat je van mensen om je heen hebt gehoord? Of heb je nog een nieuwe kwaliteit ontdekt?

Op <https://test.njr.nl/code> vind je alle kwaliteiten uit de test op een rij met een korte beschrijving.

Doe waar
je goed in
bent

Stap 4. Maak een talentenposter

Tot slot verzamel je alle kwaliteiten van jezelf op een poster. Kies een vorm die bij jou past: teken, schilder, zoek er foto's of grappige plaatjes bij, zet je naam erop en hang 'm op.

