



Kwaliteiten zijn goede eigenschappen die mensen kunnen hebben. Kwaliteiten zeggen ook hoe je bent. Bijvoorbeeld: je bent vrolijk. En dat ben je niet alleen als je gedronken hebt, maar eigenlijk meestal. Je hoeft er geen moeite voor te doen, want je bent zo. Het is een kenmerk van jou. Met kwaliteiten kun je iets goeds doen, ze zijn positief.

Daar gaan we eens verder naar kijken: welke kwaliteiten heb jij?

● **JOUW KWALITEITEN**

Deel I

Wat zijn jouw persoonlijke eigenschappen?

Hieronder staat een hele lijst met persoonlijke eigenschappen. Sommige eigenschappen zijn sterk bij jou aanwezig, andere wat minder. Zet een kruisje bij 'sterk' (+) of bij 'minder sterk' (-). Ook geef je aan of je ook daadwerkelijk je kwaliteit inzet.

Persoonlijke eigenschappen	+	-	Ik doe er ook iets mee, namelijk;
Ik heb aandacht voor details			
Ik kan mijzelf makkelijk aanpassen			
Ik heb overtuigingskracht			
Ik ben iemand die graag iets wil bereiken			
Ik ben behulpzaam			
Ik ben bescheiden			

Persoonlijke eigenschappen	+	-	Ik doe er ook iets mee, namelijk;
Ik neem makkelijk beslissingen			
Ik ben betrouwbaar			
Ik ben iemand die voor zijn mening uitkomt			
Ik ben creatief			
Ik ben doelgericht			
Ik ben een doorzetter			
Ik ben enthousiast			
Ik ben eerlijk			
Ik ben energiek			
Ik ben evenwichtig			
Ik ben flexibel			
Ik heb gevoel voor humor			

Persoonlijke eigenschappen			Ik doe er ook iets mee, namelijk;
Ik kan improviseren			
Ik neem initiatief			
Ik ben iemand die van nieuwe dingen houdt			
Ik ben kalm			
Ik ben kritisch			
Ik ben leergierig			
Ik heb lef			
Ik ben trouw			
Ik ben gemotiveerd			
Ik ben nauwkeurig			
Ik ben onafhankelijk			
Ik ben ondernemend/zakelijk			

Persoonlijke eigenschappen	+	-	Ik doe er ook iets mee, namelijk;
Ik ben iemand die kan onderhandelen			
Ik ben prestatiegericht			
Ik ben resultaatgericht			
Ik ben realistisch			
Ik ben spontaan			
Ik ben sociaal ingesteld			
Ik ben stressbestendig			
Ik ben vriendelijk			
Ik ben zelfstandig			

Deel 2

Kies 5 sterke eigenschappen

Bekijk de lijst goed en kies 5 sterke eigenschappen uit die je hebt. Geef van elke eigenschap een voorbeeld.

Bijvoorbeeld:

Sterke eigenschap: Ik ben kalm

Voorbeeld: Als ik een opdracht niet begrijp, blijf ik rustig zitten en lees de opdracht nog een keer.

voorbeeld

sterke eigenschap 1	
sterke eigenschap 2	
sterke eigenschap 3	
sterke eigenschap 4	
sterke eigenschap 5	

Kies 5 minder sterke eigenschappen

Bekijk de lijst nog een keer en kies 5 minder sterke eigenschappen. Schrijf bij elke eigenschap op waarom je die wilt verbeteren.

Bijvoorbeeld:

Minder sterke eigenschap: Ik heb lef

Voorbeeld: Ik wilde graag DJ zijn op het schoolfeest, maar durfde het niet te vragen.

voorbeeld

minder sterke eigenschap 1	
minder sterke eigenschap 2	

minder sterke eigenschap 3

minder sterke eigenschap 4

minder sterke eigenschap 5

Deel 3

Vraag aan 3 klasgenoten
welke 4 kwaliteiten
ze vinden dat jij bezit.

1

2

3

4

Prestaties waarop je trots bent

Beschrijf twee prestaties van jezelf waarop je trots bent. Eén prestatie over een praktijkvoorbeeld uit een stage of je werk (gerelateerd aan je opleiding) en één uit je privéleven. Schrijf erbij waarom je zo trots bent op de genoemde prestaties.

dit deed ik (Een praktijkvoorbeeld uit je bijbaan of je schoolloopbaan.)

1

ik ben er trots op omdat

hieruit blijken de volgende kwaliteiten

dit deed ik (Een situatie uit je privéleven waar je trots op bent.)

2

ik ben er trots op omdat

hieruit blijken de volgende kwaliteiten

Het verschil tussen kwaliteiten en vaardigheden (competenties)

‘Kwaliteiten hebben’ is niet hetzelfde als ‘vaardigheden hebben’.

Kwaliteiten zijn in aanleg aanwezig en kunnen worden gebruikt en ontwikkeld. Vaardigheden zijn meestal specifieke activiteiten die je kunt aanleren. In de beroepsopleiding leer je vaardigheden om het beroep te kunnen uitoefenen. Natuurlijk is er een duidelijke samenhang tussen iemands kwaliteiten en het gemak waarmee iemand bepaalde vaardigheden aanleert. Zo zal bijvoorbeeld de kwaliteit ‘tact’ het makkelijker maken om de vaardigheid van ‘onderhandelen’ aan te leren.