

Stap 2 Zelfonderzoek

Wie ben je, wat kan je en waar gaat je belangstelling naar uit?

Wat zijn je sterke persoonskenmerken en vinden andere mensen die jou goed kennen dat ook?

Over welke competenties en vaardigheden beschik je?

Oefening 2a **Wie ben je?** **Wat zijn jouw persoonlijke eigenschappen?**

Inzicht in je persoonlijke eigenschappen helpt je te bereiken wat je wilt. Daarnaast is het zo dat bepaalde beroepen om bepaalde eigenschappen vragen. Een onderzoeker moet niet slordig zijn; voor een baan waarbij je vaak in de spotlight staat is het niet handig als je heel verlegen bent; wie uitvoerend werk doet moet opdrachten van een leidinggevende kunnen accepteren, enzovoort.

De lijst persoonskenmerken bevat een aantal eigenschappen waarbij je steeds een keuze kan maken tussen:

1. Is in sterke mate op mij van toepassing.
2. Is gemiddeld op mij van toepassing.
3. Is in zwakke mate op mij van toepassing.

Laat ook iemand die jou goed kent deze lijst invullen, en vergelijk daarna de 'score'. Als er verschillen zijn, bespreek deze dan. Hoe ben jij tot je keuze gekomen en hoe heeft de ander dit gedaan?

Het is een veel voorkomende neiging om jezelf als gemiddelde te nemen en dus te denken dat je overal zo'n beetje tussenin hangt. Dat is natuurlijk niet zo. Sommige mensen zijn echt een stuk flexibeler dan anderen. Weer anderen zijn systematischer dan die eersten, enzovoort.

Let er op dat je bij het maken van je keuze niet denkt aan het beeld dat anderen van je zouden moeten hebben, maar aan wat je werkelijk van jezelf vindt. Het gaat erom een realistisch beeld van jezelf te krijgen.

Lijst persoonlijke eigenschappen

Ik ben.....	1 sterke mate	2 gedeeltelijk	3 zwakke mate
analytisch			
artistiek			
avontuurlijk			
behulpzaam			
bescheiden			
besluitvaardig			
commercieel			
communicatief			
denker			
doener			
creatief in denken			
creatief in doen			
detailistisch			
dominant			
efficiënt			

evenwichtig			
fantasierijk			
formeel			
gangmaker			
geduldig			
goede luisteraar			
idealistisch			
initiatiefrijk			
inventief			
kalm			
kritisch			
leergierig			
leidinggevend			
logisch denkend			
loyaal			
meelevend			
nauwkeurig			
onafhankelijk			
ondernemend			
ordelijk			
perfectionistisch			
praktisch			
prestatiegericht			
resultaatgericht			
sensitief			
slim			
sociaal vaardig			
stressbestendig			
systematisch			
vasthoudend			
zelfstandig			
zelfverzekerd			
zorgzaam			

Lijst persoonlijke eigenschappen door een ander in te vullen

Hij/zij is	1 sterke mate	2 gedeeltelijk	3 zwakke mate
analytisch			
artistiek			
avontuurlijk			
behulpzaam			
bescheiden			
besluitvaardig			
commercieel			
communicatief			
denker			
doener			
creatief in denken			
creatief in doen			
detailistisch			
dominant			
efficiënt			
evenwichtig			
fantasierijk			
formeel			
gangmaker			
geduldig			
goede luisteraar			
idealistisch			
initiatiefrijk			
inventief			
kalm			
kritisch			
leergierig			
leidinggevend			
logisch denkend			
loyaal			
meelevend			
nauwkeurig			
onafhankelijk			
ondernemend			
ordelijk			
perfectionistisch			
praktisch			
prestatiegericht			
resultaatgericht			
sensitief			
slim			
sociaal vaardig			
stressbestendig			
systematisch			
vasthoudend			
zelfstandig			
zelfverzekerd			
zorgzaam			

Persoonlijke eigenschappen die het meest op mij van toepassing zijn

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

gesprekken voeren
klachten afhandelen
problemen analyseren
problemen oplossen

.....
.....

Commercieel/ zakelijk inzicht:

verkoopgesprekken voeren
begroting maken
zakelijke belangen verdedigen
een projectplanning maken
spreken in een kleine groep
onderhandelen

.....
.....

Artistiek/creatieve vaardigheden:

ontwerpen
oplossingen voor een probleem bedenken
schilderen
een decor maken
slogans bedenken

.....
.....

**De belangrijkste vaardigheden waarover
ik beschik zijn:**

.....
.....
.....
.....
.....

**Vaardigheden waar ik niet of weinig
over beschik maar wel belangrijk zijn
voor de studie die ik wil volgen zijn:**

.....
.....
.....
.....
.....

Samenvatting

Uit de oefening blijkt dat ik beschik over (noem minimaal 2 en maximaal 4 vaardigheden)

Dat blijkt uit:

Geef een concreet voorbeeld waarmee je dat kunt aantonen.

Bijvoorbeeld: initiatief nemen. Tijdens werkgroepen ben ik vaak degene die het initiatief neemt om de taken te verdelen of een planning voor te stellen.

.....

.....

.....

.....

2. Waarvoor krijg ik waardering van anderen?

.....

.....

.....

.....

3. Welke vaardigheden vind ik leuk om te gebruiken?

.....

.....

.....

.....

4. Ik moet in elk geval geen opleiding zoeken waarin een beroep gedaan wordt op:

.....

...

.....

...

Oefening 2c Competenties

Beoordeel hoe goed je in onderstaande competenties bent, door bij elke competentie een cijfer van 0 tot 5 te geven. Een 0 betekent dat je deze competentie niet bezit, een 5 dat je er excellent in bent.

Naam	Omschrijving	Zelfbeoordeling
Assertiviteit	Op een niet kwetsende, tactvolle manier opkomen voor de eigen mening, behoeften of belangen	
Besluitvaardigheid	Beslissingen durven nemen of acties durven ondernemen, ook als je niet alle gevolgen van alle alternatieven kent, of bij sterk conflicterende belangen	
Coachen	Het bereiken van persoonlijke doelen stimuleren door kennis, competenties en talenten te laten ontwikkelen	
Cognitief leervermogen	Nieuwe informatie en ideeën snel analyseren, verwerken en in zich opnemen en deze effectief toepassen in de werksituatie	
Conflicthantering	Belangentegenstellingen met een grote emotionele lading op een tactvolle wijze hanteren en oplossen	
Confronteren (feedback geven)	Op een directe manier het gedrag van de ander ter sprake brengen, zodat deze zich bewust wordt van zijn gedrag en de effecten daarvan op anderen	
Creativiteit	Met originele oplossingen komen voor problemen die met de functie verband houden en door verbeeldingskracht nieuwe werkwijzen bedenken	
Delegeren	Verantwoordelijkheden aan medewerkers toedelen, waarbij je de aanwezige tijd, vaardigheden en potentieel van de medewerkers gebruikt	
Doelgerichtheid / resultaatgerichtheid	Zich gedurende langere tijd intensief met een taak bezighouden en vasthouden aan een opvatting of plan totdat het beoogde doel bereikt is	

Naam	Omschrijving	Zelfbeoordeling
Doorzettingsvermogen	Zich ondanks problemen, tegenslag, tegenwerking of afleidingen blijven richten op het bereiken van het doel	
Durf / risico's nemen	Gecalculerde risico's aangaan om uiteindelijk een bepaald voordeel te behalen	
Flexibiliteit / aanpassingsvermogen	Zich gemakkelijk aanpassen aan een veranderende omgeving, veranderende werkwijzen, werktijden, taken, verantwoordelijkheden, beleidswijzigingen en gedragingen van anderen	
Gespreksvaardigheid	Goed luisteren en gesprekken zodanig structureren, optreden en interveniëren dat het beoogde resultaat op effectieve wijze wordt bereikt	
Initiatief / pro-actief handelen	Problemen of belemmeringen signaleren en zo snel mogelijk oplossen. Alert zijn op en anticiperen op kansen, nieuwe situaties of problemen en er in een vroeg stadium naar handelen	
Innovatie / vernieuwing	Zich met een onderzoekende en nieuwsgierige geest richten op de toekomstige vernieuwing van strategie, producten, diensten, markten	
Interactief leervermogen	Leren uit interactie, samenwerking en communicatie met anderen en de leerpunten snel omzetten in effectiever gedrag	
Klantgerichtheid	Een hoge prioriteit geven aan de tevredenheid van klanten of medewerkers en aan het verlenen van service of hulp en daarnaar handelen	
Luisteren	Interesse tonen en belangrijke informatie oppakken uit mondelinge gesprekken	
Mensgericht leiderschap	Op een stimulerende manier richting en begeleiding geven aan medewerkers, je stijl en methode van leidinggeven aanpassen aan betrokken individuen en samenwerking stimuleren	

Naam	Omschrijving	Zelfbeoordeling
Mondelinge uitdrukkingsvaardigheid	Ideeën, meningen, standpunten en besluiten in begrijpelijke taal aan anderen duidelijk maken, afgestemd op de toehoorder	
Omgevingsbewustzijn	Goed geïnformeerd zijn over organisatorische, economische, maatschappelijke en politieke ontwikkelingen of andere omgevingsfactoren	
Onafhankelijkheid	Zelfstandig een mening of oordeel vormen of actie ondernemen, zonder zich te laten beïnvloeden door anderen en een eigen koers varen	
Onderhandelen	Optimale resultaten boeken bij gesprekken met tegenstrijdige belangen, zowel op inhoudelijk gebied als op het gebied van het goed houden van de relatie	
Oordeelsvorming	Gegevens en handelwijzen in het licht van relevante criteria tegen elkaar afwegen en tot onderbouwde beoordelingen komen	
Organisatiesensitiviteit	Zich bewust tonen van de invloed en de gevolgen van beslissingen en gedragingen van mensen in een organisatie. Zich bewust zijn van de eigen positie ten opzichte van anderen binnen een organisatie.	
Overwicht / dominantie	Van nature invloed uitoefenen op anderen en als autoriteit geaccepteerd worden	
Plannen en organiseren	Op effectieve wijze doelen en prioriteiten bepalen en benodigde tijden, acties, middelen en mensen aangeven en vervolgens doelmatig organiseren om deze doelen te kunnen bereiken	
Presenteren	Je eigen visie, ideeën of mening duidelijk en zo nodig boeiend of enthousiasmerend overbrengen op anderen	
Probleemanalyse	Tot een goed inzicht in problemen komen door belangrijke gegevens te achterhalen en te onderzoeken en door verbanden te leggen om de oorzaak te vinden	

Naam	Omschrijving	Zelfbeoordeling
Samenwerken	Bijdragen aan een gezamenlijk resultaat door een optimale afstemming tussen de eigen kwaliteiten en belangen én die van de groep	
Schriftelijke uitdrukkingsvaardigheid	Ideeën, meningen, standpunten en besluiten in begrijpelijke en correcte taal op schrift stellen, afgestemd op de lezer	
Stressbestendigheid	Effectief blijven presteren onder tijdsdruk, druk van moeilijke taken, sociale druk, of bij tegenslag, teleurstelling, tegenspel of crises	
Taakgericht leiderschap	Op een resultaat- en doelgerichte wijze richting en sturing geven aan medewerkers, afdelings- en functiedoelen formuleren, taken verdelen, instructies geven, afspraken maken en de voortgang bewaken en corrigeren	
Tact / sensitief gedrag	Zodanig inspelen op de gedachten, gevoelens, het standpunt of de situatie van de ander dat onnodige irritaties voorkomen of weggenomen worden	
Technisch inzicht	Inzicht in cq feeling voor praktisch-mechanische en natuurkundige wetmatigheden	
Visie	Een inspirerend toekomstbeeld voor de organisatie, afdeling, producten en diensten ontwikkelen en uitdragen, afstand nemen van de dagelijkse praktijk	
Voortgangsbewaking	Anticiperen op en bewaken van de voortgang van gemaakte afspraken en plannen	
Zelfsturing	Een combinatie van zelfmanagement (een eigen koers kiezen), zelfkennis en zelfontwikkeling	
Zorgvuldigheid	Nauwkeurig en precies werken.	