Dit is een aangepaste versie van een document van de .

Als je weet wat je leuk vindt en wat je goed kunt, wordt het voor jou een stuk gemakkelijker om erachter te komen welk werk je echt wilt doen.

Ook kan je dan beter jouw sterke punten uitspelen op sollicitatiegesprek bij een werkgever.

De lijst op de volgende bladzijden helpt je te benoemen wat jouw sterke en zwakke punten zijn.

Stap 1

Zet een kruisje bij de uitspraken die voor jou van toepassing zijn!

**Mijn sterke punten**

[ ]  Ik kan goed met anderen omgaan.

[ ]  Ik werk graag onder toezicht van een baas.

[ ]  Ik vind altijd wel een oplossing voor een probleem.

[ ]  Ik vraag uitleg als ik iets niet begrijp.

[ ]  Ik ben een harde werker.

[ ]  Ik denk altijd eerst na voor ik iets doe.

[ ]  Men kan altijd op mij rekenen.

[ ]  Ik sta open voor veranderingen.

[ ]  Ik werk ordelijk en met zorg.

[ ]  Ik heb graag dat alles volgens plan verloopt.

[ ]  Ik kan mij goed beheersen.

[ ]  Ik ken mijn grenzen en durf ’nee‘ te zeggen.

[ ]  Ik kan me goed concentreren.

[ ]  Ik kan me aanpassen in onverwachte situaties.

[ ]  Ik ben beleefd en vriendelijk.

[ ]  Ik heb veel geduld.

[ ]  Ik ben een doorzetter.

[ ]  Ik weet heel goed wat ik kan en wat ik niet kan

[ ]  Ik kan opmerkingen goed verdragen.

[ ]  Ik help graag mensen.

[ ]  Ik kom nooit te laat.

[ ]  Ik geef mijn fouten toe en ik kan er uit leren.

[ ]  Ik heb een goede fysieke conditie.

[ ]  Ik leer graag bij.

[ ]  Ik heb een goed ruimtelijk inzicht.

[ ]  Ik werk graag de dingen tot in de puntjes af.

[ ]  Ik heb oog voor detail.

[ ]  Ik ben positief ingesteld.

[ ]  Ik respecteer de mening van anderen.

[ ]  Ik kan werken onder stress.

[ ]  Ik verzorg mijn uiterlijk.

[ ]  Ik leer vlug bij.

[ ]  Ik kan goed omgaan met conflicten.

[ ]  Ik houd rekening met anderen.

[ ]  Ik heb een goed geheugen.

[ ]  Ik heb mijn eigen mening.

[ ]  Ik werk graag en goed met andere collega’s.

[ ]  Ik ben flexibel.

[ ]  Ik ben stipt.

[ ]  Ik ben rustig, kalm.

[ ]  Ik werk nauwkeurig.

[ ]  Ik ben betrouwbaar.

[ ]  Ik kan zelfstandig werken.

[ ]  Ik ben klantvriendelijk.

[ ]  Ik werk snel.

[ ]  Ik werk geconcentreerd.

[ ]  Ik ben actief, altijd bezig.

**Mijn mogelijke valkuilen, mogelijke zwakke punten**

[ ]  Ik heb het moeilijk om sociale contacten te leggen.

[ ]  Ik kan niet goed samenwerken.

[ ]  Ik pak de dingen soms verkeerd aan.

[ ]  Ik ben nogal slordig en nonchalant.

[ ]  Ik ben vlug afgeleid.

[ ]  Ik geef nogal vlug op.

[ ]  Ik kan niet goed tegen kritiek.

[ ]  Ik ben niet stipt.

[ ]  Ik ben nogal bang om fouten te maken.

[ ]  Werken onder druk maakt me zenuwachtig.

[ ]  Ik ben eerder egoïstisch.

[ ]  Ik flap er nogal eens iets uit.

[ ]  Ik trek me tegenslagen te snel aan.

[ ]  Ik ben niet altijd vriendelijk en beleefd.

[ ]  Ik ben nogal ongeduldig.

[ ]  Ik kan moeilijk omgaan met gezag.

[ ]  Soms begrijp ik iets niet en durf geen uitleg vragen.

[ ]  Ik zwijg liever als ik het ergens niet mee eens ben.

[ ]  Ik doe maar en ik zie wel wat er gebeurt.

[ ]  Ik overschat/onderschat mezelf wel eens.

[ ]  Ik ben niet zo goed in het helpen van anderen.

[ ]  Ik heb snel vooroordelen.

[ ]  Ik ben bang voor ruzies en conflicten.

[ ]  Ik ben gemakkelijk te beïnvloeden.

[ ]  Ik ben soms liever lui dan moe.

[ ]  Ik doe eerst iets en denk dan pas na.

[ ]  Op mij kan men niet altijd rekenen.

[ ]  Ik heb iemand nodig die zegt wat ik moet doen.

[ ]  Ik ben nogal onhandig.

[ ]  Ik zie altijd eerst de negatieve dingen.

[ ]  Ik praat graag en soms te veel.

[ ]  Ik dring mijn mening vaak op.

[ ]  Ik besteed weinig aandacht aan mijn uiterlijk.

[ ]  Ik ben nogal traag om iets te leren.

[ ]  Ik ben nogal vergeetachtig.

[ ]  Ik geraak in de war als er iets onverwachts gebeurt.

[ ]  Ik kan moeilijk 'nee' zeggen.

[ ]  Ik kan nogal opvliegend zijn.

[ ]  Ik ben nerveus, in een moeilijke situatie ben ik vlug onrustig.

Stap 2

Noteer jouw sterke en zwakke punten!

|  |  |
| --- | --- |
| **Sterke punten** | **Zwakke punten** |
|  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  |  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  |

Stap 3

Vraag aan anderen wat jouw sterke en zwakke punten zijn!

Leg jouw sterkste en zwakke punten voor aan een aantal mensen die jou zeer goed kennen (bijvoorbeeld partner, broer/zus, vrienden, ouders).

* Zijn dit ook volgens hen jouw sterke en zwakke punten?
* Herkennen zij jou daarin?
* Zijn er sterke of zwakke punten waaraan jij nog niet hebt gedacht maar zij wel?

Bekijk of je op basis van hun reactie hieronder nog punten moet aanvullen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Sterke punten** | **Zwakke punten** |
|  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  |  vul in  vul in  vul in  vul in  vul in  |

Stap 4

Geef voorbeelden van 3 van jouw sterke punten!

Kies in de tabellen van vorige bladzijde jouw 3 sterkste punten!

Beschrijf hieronder situaties die je hebt meegemaakt die aantonen dat dit echt jouw drie sterkste punten zijn

**Sterk punt 1**

Ik kies voor vul in

Geef een situatie waarin je dit sterk punt hebt aangetoond:

Wat was de situatie?

Wat was jouw taak?

Hoe heb je gereageerd?

Wat was het resultaat hiervan?

 vul in

 vul in

 vul in

 vul in

 vul in

**Sterk punt 2**

Ik kies voor vul in

Geef een situatie waarin je dit sterk punt hebt aangetoond:

Wat was de situatie?

Wat was jouw taak?

Hoe heb je gereageerd?

Wat was het resultaat hiervan?

 vul in

 vul in

 vul in

 vul in

 vul in

**Sterk punt 3**

Ik kies voor vul in

Geef een situatie waarin je dit sterk punt hebt aangetoond:

Wat was de situatie?

Wat was jouw taak?

Hoe heb je gereageerd?

Wat was het resultaat hiervan?

 vul in

 vul in

 vul in

 vul in

Stap 5

Je hebt in de tabellen zwakke punten van jou op een rijtje gezet.

Vaak zitten achter zwakke punten ook positieve eigenschappen verborgen.

Vermeld enkel de zwakke punten die je ook kan ombuigen tot positieve eigenschappen, bijvoorbeeld:

‘ik ben koppig’

 → positieve eigenschap kan zijn:

 ‘ik ben een doorzetter’

‘ik ben te veeleisend’

 → positieve eigenschap kan zijn:

 ‘ik wil mijn werk goed doen en verlang dat ook van anderen’.

Doe dit nu ook bij 3 van jouw zwakke punten!

Zwak punt 1: vul in

 → positieve eigenschap kan zijn:

 vul in

Zwak punt 2: vul in

 → positieve eigenschap kan zijn:

 vul in

Zwak punt 3: vul in

 → positieve eigenschap kan zijn:

 vul in