

WERKBOEK

Vaardigheden³

Kruis bij elk van de onderstaande werkwoorden aan of deze op jou van toepassing is. Gebruik daarbij zinnen als “Ik vind het leuk om te...” en “Ik ben goed in...”. Je kunt de onderstaande werkwoorden naar eigen inzicht aanvullen. Ze zijn alleen bedoeld om je op weg te helpen.

- | | | | |
|--------------------------------------|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> aanmoedigen | <input type="checkbox"/> beslissen | <input type="checkbox"/> dollen | <input type="checkbox"/> knutselen |
| <input type="checkbox"/> aanpassen | <input type="checkbox"/> bewaken | <input type="checkbox"/> doorgaan | <input type="checkbox"/> koken |
| <input type="checkbox"/> aanvoelen | <input type="checkbox"/> bewegen | <input type="checkbox"/> formuleren | <input type="checkbox"/> kopen |
| <input type="checkbox"/> acteren | <input type="checkbox"/> boetseren | <input type="checkbox"/> fotograferen | <input type="checkbox"/> kweken |
| <input type="checkbox"/> adviseren | <input type="checkbox"/> bouwen | <input type="checkbox"/> geven | <input type="checkbox"/> leiding geven |
| <input type="checkbox"/> afbreken | <input type="checkbox"/> conflicten oplossen | <input type="checkbox"/> helpen | <input type="checkbox"/> lezen |
| <input type="checkbox"/> afwachten | <input type="checkbox"/> construeren | <input type="checkbox"/> linstrueren | <input type="checkbox"/> lobbyen |
| <input type="checkbox"/> analyseren | <input type="checkbox"/> contacten leggen | <input type="checkbox"/> imiteren | <input type="checkbox"/> lopen |
| <input type="checkbox"/> archiveren | <input type="checkbox"/> controleren | <input type="checkbox"/> improviseren | <input type="checkbox"/> luieren |
| <input type="checkbox"/> bedenken | <input type="checkbox"/> dansen | <input type="checkbox"/> informeren | <input type="checkbox"/> luisteren |
| <input type="checkbox"/> begeleiden | <input type="checkbox"/> denken | <input type="checkbox"/> initiëren | <input type="checkbox"/> maken |
| <input type="checkbox"/> beheren | <input type="checkbox"/> dichten | <input type="checkbox"/> innoveren | <input type="checkbox"/> moederen |
| <input type="checkbox"/> beïnvloeden | <input type="checkbox"/> dienen | <input type="checkbox"/> inrichten | <input type="checkbox"/> motiveren |
| <input type="checkbox"/> bemiddelen | <input type="checkbox"/> discussieren | <input type="checkbox"/> kijken | <input type="checkbox"/> musiceren |
| <input type="checkbox"/> beoordelen | <input type="checkbox"/> doen | <input type="checkbox"/> klussen | <input type="checkbox"/> netwerken |

3 De opzet van deze lijst is gedeeltelijk ontleend aan Bolles (2000).

- | | | | |
|--|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> observeren | <input type="checkbox"/> regelen | <input type="checkbox"/> tuinieren | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> onderhandelen | <input type="checkbox"/> registreren | <input type="checkbox"/> typen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ondersteunen | <input type="checkbox"/> rekenen | <input type="checkbox"/> vaderen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> onderwijzen | <input type="checkbox"/> risico nemen | <input type="checkbox"/> vechten | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> onderzoeken | <input type="checkbox"/> ruimen | <input type="checkbox"/> veranderen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ontdekken | <input type="checkbox"/> samenwerken | <input type="checkbox"/> verhuizen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ontwerpen | <input type="checkbox"/> schilderen | <input type="checkbox"/> verkopen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> opbouwen | <input type="checkbox"/> schoonmaken | <input type="checkbox"/> vermaken | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> opfleuren | <input type="checkbox"/> schrijven | <input type="checkbox"/> vernieuwen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> opleiden | <input type="checkbox"/> scoren | <input type="checkbox"/> verplegen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> oplossen | <input type="checkbox"/> serveren | <input type="checkbox"/> vertellen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> optreden | <input type="checkbox"/> spelen | <input type="checkbox"/> verzamelen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ordenen | <input type="checkbox"/> sporten | <input type="checkbox"/> verzorgen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> organiseren | <input type="checkbox"/> steunen | <input type="checkbox"/> volgen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> overtuigen | <input type="checkbox"/> stimuleren | <input type="checkbox"/> vragen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> plannen | <input type="checkbox"/> studeren | <input type="checkbox"/> wandelen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> praten | <input type="checkbox"/> sturen | <input type="checkbox"/> wassen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> presenteren | <input type="checkbox"/> tekenen | <input type="checkbox"/> werven | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> provoceren | <input type="checkbox"/> telefoneren | <input type="checkbox"/> zingen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> puzzelen | <input type="checkbox"/> trainen | <input type="checkbox"/> zoeken | <input type="checkbox"/> |

Neem nu de zeven voor jou belangrijkste vaardigheden die je in het vorige overzicht hebt aangekruist.

Vaardigheden

Maak nu specifiek *wat* je met de gekozen vaardigheden het liefst doet en *hoe* je het doet. Als je bijvoorbeeld als vaardigheid “verzorgen” hebt genomen is vervolgens de vraag *wat* je wilt verzorgen en *hoe* je wilt verzorgen. Als je graag musicceert gaat het erom aan te geven welke instrumenten je voorkeur hebben. Het gaat erom duidelijk te maken op welke manier je je vaardigheid het liefst gebruikt.

Nr	Omschrijving
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Talenten

In het onderstaande overzicht zijn voorbeelden van talenten genoemd. Het gaat om een globale opsomming. Een verdere verfijning is mogelijk.

Voorbeelden van talenten ⁴		
Analytisch vermogen	Taalvermogen	Numerieke vaardigheid
Energie	Technisch inzicht	Invoelingsvermogen
Muzikaliteit	Ruimtelijk inzicht	Geheugen
Voorstellingsvermogen	Redeneervermogen	Handvaardigheid
Waarnemingsvermogen	Sociale intelligentie	Uithoudingsvermogen
Motorisch vermogen	Reactiesnelheid	Creativiteit
Leervermogen	Aanpassingsvermogen	Initiatiefrijk

Probeer in onderstaand overzicht in beeld te brengen welke talenten je hebt gekregen. Neem daarbij de vaardigheden die je in de vorige opdracht hebt ontdekt. Probeer bij elke vaardigheid te bedenken welke talenten je daarbij helpen. Een hulpmiddel daarbij is de volgende zin te gebruiken.

Ik kan goed <vaardigheid> omdat ik..... ben /heb.

Op de stippellijn vul je dan het talent in dat je denkt te hebben. Denk erom dat je vaak meer talenten inschakelt bij één vaardigheid.

Talenten

4 Een aantal van deze termen is o.a. ontleend aan Martens en Spijkerman (2000)

Instelling⁵

In het onderstaande overzicht wordt een aantal eigenschappen gegeven. De opdracht is de eigenschappen te kiezen die passen bij jouw instelling en houding. Zonodig kun je er zelf eigenschappen aan toevoegen.

onafhankelijk	inlevend	vastberaden	democratisch	coöperatief
zelfstandig	doortastend	bedachtzaam	emotioneel	evenwichtig
betrokken	kalm	verantwoordelijk	optimistisch	gedisciplineerd
flexibel	besluitvaardig	inschikkelijk	initiatiefrijk	geduldig
gevoelig	stressbestendig	nederig	gezaghebbend	creatief
gestructureerd	ondernemend	afwegend	vernieuwend	zeker
nuchter	idealistisch	betrouwbaar	levendig	dienstbaar
ontspannen

Vul hieronder nu de zeven eigenschappen in die het meest op jou van toepassing zijn.

Eigenschappen

5 De hier genoemde benadering is overgenomen uit Daniel Ofman in *Bezieling en kwaliteit in organisaties*. Hij noemt deze eigenschappen “kernkwaliteiten”. Ook het onderscheid tussen eigenschap, valkuil, uitdaging en allergie is van Ofman afkomstig.

Valkuilen, uitdagingen en allergieën

In het overzicht hieronder zijn de eigenschappen uit de vorige oefening aangevuld met uitdagingen, valkuilen en allergieën. Dit werkt als volgt. Je start bij de door jou gekozen eigenschap. Daarna ga je met de klok mee. Je komt dan achtereenvolgens tegen de valkuil, de uitdaging en de allergie die er bij die eigenschap horen. Voorbeeld: als je eigenschap flexibel is, is je valkuil slordigheid, je uitdaging gedisciplineerdheid en je allergie rigiditeit.

onafhankelijk	afstandelijk	vastberaden	eigenwijs	coöperatief	jaknikker
slijmerig	inlevend	wankelmoedig	democratisch	eigengereid	zelfstandig
doortastend	autoritair	emotioneel	huilerig	betrokken	fanatiek
besluiteloos	bedachtzaam	koud	evenwichtig	fatalistisch	kalm
verantwoordelijk	zorgelijk	gedisciplineerd	rigide	besluitvaardig	dwingerig
oppervlakkig	optimistisch	slordig	flexibel	slaafs	Inschikkelijk
initiatiefrijk	overactief	gevoelig	overgevoelig	nederig	kruiperig
sloom	geduldig	ongevoelig	stressbestendig	trots	gezaghebbend
creatief	grillig	ondernemend	roekeloos	vernieuwend	twijfelend
bekrompen	gestructureerd	bangelijk	afwegend	verwaand	zeker
nuchter	cynisch	betrouwbaar	saai	dienstbaar	bemoeiziek
vaag	idealistisch	achteloos	levendig	onverschillig	ontspannen

NB: de eigenschappen staan zowel linksboven als rechtsonder in de schema's.

Vul nu hiernaast aan de hand van de zeven door jou gevonden eigenschappen het volgend overzicht in:

eigenschap	uitdaging	valkuil	allergie

Waarden

Kies in het onderstaande overzicht tien waarden voor jou belangrijk zijn. Als er waarden zijn die niet op de lijst voorkomen kun je deze op de lege plekken invullen.

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> hard werken | <input type="checkbox"/> loyaliteit | <input type="checkbox"/> gezondheid |
| <input type="checkbox"/> vrijheid | <input type="checkbox"/> succes | <input type="checkbox"/> ambitie |
| <input type="checkbox"/> resultaat | <input type="checkbox"/> carrière | <input type="checkbox"/> vrije tijd |
| <input type="checkbox"/> relaties | <input type="checkbox"/> gezin | <input type="checkbox"/> zekerheid |
| <input type="checkbox"/> vakmanschap | <input type="checkbox"/> zelfstandigheid | <input type="checkbox"/> inventiviteit |
| <input type="checkbox"/> toewijding | <input type="checkbox"/> eerlijkheid | <input type="checkbox"/> goed inkomen |
| <input type="checkbox"/> erkenning | <input type="checkbox"/> wijsheid | <input type="checkbox"/> zelfrespect |
| <input type="checkbox"/> plezier | <input type="checkbox"/> leven met God | <input type="checkbox"/> evenwicht |
| <input type="checkbox"/> familie | <input type="checkbox"/> vrede | <input type="checkbox"/> schoonheid |
| <input type="checkbox"/> harmonie | <input type="checkbox"/> liefde | <input type="checkbox"/> vrienden |
| <input type="checkbox"/> avontuur | <input type="checkbox"/> leiderschap | <input type="checkbox"/> onafhankelijkheid |
| <input type="checkbox"/> ondernemerschap | <input type="checkbox"/> dienstbaarheid | <input type="checkbox"/> betrokkenheid |
| <input type="checkbox"/> uitdaging | <input type="checkbox"/> competitie | <input type="checkbox"/> opwinding |
| <input type="checkbox"/> geluk | <input type="checkbox"/> waardering | <input type="checkbox"/> kwaliteit |
| <input type="checkbox"/> orde | <input type="checkbox"/> kunst | <input type="checkbox"/> gemeenschap |
| <input type="checkbox"/> veiligheid | <input type="checkbox"/> comfort | <input type="checkbox"/> zinvolheid |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Waarden

Om nog scherper zicht te krijgen op de waarden die je echt hebt is het nuttig het aantal nog verder terug te brengen. Probeer uit de tien gekozen waarden er nu drie te kiezen die voor jou echt niet opgeefbaar zijn. Probeer je daarbij voor te stellen wat je in moeilijke situaties zou doen.

Niet opgeefbare waarden

Dromen

Geef hieronder je dromen weer.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Belangstellingsgebieden

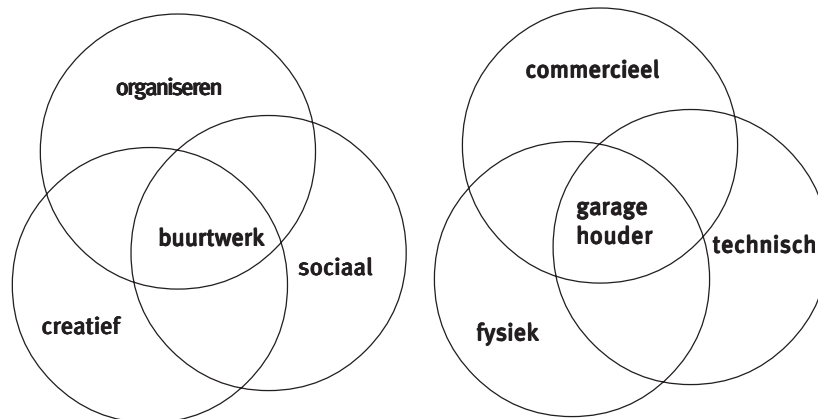
Het kiezen van belangstellingsgebieden is een manier om het aantal keuzemogelijkheden in te perken. In het onderstaande overzicht wordt een aantal gebieden beschreven waar je interesse naar uit kan gaan of waarin jij denkt dat er een grote behoefte is. Doel is dat je op een schaal van 1 tot 10 aangeeft of het gebied je interesseert. 1 is geen interesse en 10 is heel veel interesse. Eventueel kun je zelf gebieden toevoegen en die omschrijven.

Gebied	Omschrijving	Score
Commercieel	Gericht op verkoop, onderhandeling, training en presentatie, public relations en marketing. Voorbeelden van beroepen zijn vertegenwoordiger en verkoper.	
Sociaal verzorgend	Gericht op de dienstverlening en zorg aan mensen zoals gezondheidszorg, maatschappelijk werk, personeelswerk, onderwijs. Voorbeelden van beroepen zijn ziekenverzorger, huisarts, jeugdwerker en geestelijke.	
Technisch	Gericht op constructie, productie en onderhoud, zoals onderhoud en reparatie, bouw en ontwerp. Voorbeelden van beroepen zijn technisch tekenaar, monteur, en bouwkundige, computertechnicus.	
Administratief	Gericht op vastleggen, plannen, tekstverwerking, gegevensverwerking, programmeren, berekenen, archiveren, controleren. Voorbeelden van beroepen zijn boekhouder, secretaresse en bibliothecaris.	
Theoretisch	Gericht op onderzoek en theorievorming, zoals wetenschappelijk werk, onderzoek en ontwikkeling. Voorbeelden van beroepen zijn onderzoeker, docent en psycholoog.	
Creatief	Gericht op het bedenken en ontwerpen bijv. in reclame, musiceren en schrijven. Voorbeelden van beroepen zijn illustrator, musicus, web -designer en bloemist.	

Organiseren	Gericht op het regelen, sturen en leidinggeven. Voorbeelden van beroepen zijn manager, stewardess, huisman of -vrouw, evenementenleider, afdelingssecretaresse.	
Werk buiten	Gericht op werken in de open lucht, zoals land- en tuinbouw, veeteelt, zeevaart.	
Fysiek werk	Gericht op het gebruik van lichamelijke vaardigheden en het bereiken van tastbare resultaten. Voorbeelden van beroepen zijn bouwvakker, wegenbouwer en tuinman.	

Combinaties van belangstellingsgebieden

Je zult proberen in je leven je belangrijkste interesses aandacht te geven. Het is dan ook van belang dat je nadenkt over mogelijke combinaties van gebieden. In de onderstaande voorbeelden probeer ik dat duidelijk te maken. Als je interesses liggen op commercieel, technisch en fysiek terrein kun je op zoek gaan naar een omgeving die bij elk van deze gebieden past. Hetzelfde geldt voor de combinatie organiseren, sociaal en creatief. Hieronder zijn deze voorbeelden weergegeven.



Probeer nu aan de hand van de drie belangstellingsgebieden die jouw interesse hebben een aantal beroepen te bedenken die goed passen bij elk van deze gebieden. Formuleer dat daarbij zo specifiek mogelijk. Dus niet “monteur”, maar “monteur van personenwagens in een kleine garage”.

Beroepen

Een goede toets om te kijken of de door jou gekozen beroepen bij je passen is deze eens te vergelijken met je persoonlijke profiel.

Schema afweging

Het volgende schema kun je gebruiken om een zorgvuldige afweging te maken. Het geeft een overzicht van de belangrijke aspecten van jouw persoon, waarbij je aangeeft of de mogelijkheid waar je voor- of tegen moet kiezen erbij past. Je kunt het schema gebruiken om een keuze te maken tussen mogelijke banen en beroepen; om je huidige werk te beoordelen en om te beoordelen waar je je kwaliteiten het best kunt inzetten en om te kiezen tussen belangstellingsgebieden.

In de eerste kolom zet je achtereenvolgens je vaardigheden, talenten, eigenschappen, waarden en dromen neer. Die kun je uit het vorige hoofdstuk overnemen. In de eerste rij zet je de situaties die je wilt beoordelen. Bijvoorbeeld verschillende banen, je werk en je activiteiten naast je werk, de verschillende verantwoordelijkheden die je hebt of de verschillende taken die er gemeentelijk of maatschappelijk zijn.

Vervolgens vul je in in welke mate de situaties passen bij jouw persoonlijkheid (++ is heel passend; — is geheel niet passend)

Afwegen is geen wiskunde. Sommige aspecten wegen heel zwaar en sommige

aspecten wegen minder zwaar. Als je bepaalde *vaardigheden* mist voor een baan zijn die mogelijk te leren in de praktijk of door een opleiding of training. *Talenten* zijn veel moeilijker aan te leren. Als je bijvoorbeeld niet zo energiek bent is het moeilijk een hoger energieniveau te bereiken. In de afweging wegen talenten dus vaak zwaarder dan vaardigheden.

Aan je *instelling (eigenschappen)* kun je werken; maar als er een grote kloof bestaat tussen jouw instelling en wat een bepaalde taak vraagt, kun je je afvragen of je eraan moet beginnen. *Waarden* zijn onopgeefbaar en wegen dus zwaar mee in je afweging. *Dromen* kun je soms ook op een andere manier realiseren en wegen dus minder zwaar mee.

++ is heel passend
 + is passend
 0 is neutraal
 - is niet passend
 - -is absoluut niet passend /botsend

Te beoordelen situaties of belangstellingsgebieden				
--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Vaardigheden					
--------------	--	--	--	--	--

Talenten					
----------	--	--	--	--	--

Instelling /eigenschappen					
---------------------------	--	--	--	--	--

Onopgeefbare waarden					
----------------------	--	--	--	--	--

Dromen					
--------	--	--	--	--	--
