

Ontdek je kwaliteiten via succesverhalen

Het benoemen van je kenmerkende kwaliteiten, eigenschappen, talenten en/of vaardigheden kan moeilijk zijn. Immers, de items die jou kenmerken, zijn soms voor jezelf zo vanzelfsprekend dat je ze 'vergeet'. In het studiekeuzeprocess is dat zelfinzicht wel belangrijk. Want, om een passende (studie)keuze te maken is het handig om zicht te krijgen op waar je energie van krijgt en wat je goed kunt zodat je dit kunt gebruiken in je studie en daarna in je baan. Het schrijven van jouw persoonlijke succesverhalen helpt je hierbij.

Deelopdracht 1: wat doe ik graag?

Maak een lijstje met gebeurtenissen uit je leven, waarin je bepaalde activiteiten uitvoerde waar je veel plezier in had en die je je nog goed herinnert. Neem daarin ook hobby's mee. Denk breed; het mogen activiteiten uit elke periode uit je leven zijn en uit verschillende levensdomeinen: vrije tijd, werk, school, thuis, vakantie.

Beschrijf de activiteit in korte steekwoorden en maak de lijst zo lang als je kunt. Maak de lijst snel en zonder erover te piekeren.

Deelopdracht 2: succesverhalen

Kies uit je lijst minimaal 3 gebeurtenissen, deze ga je verder uitwerken. Kies de gebeurtenissen waar je trots op bent of waar je veel plezier in had, we noemen dat succesverhalen. Deze kunnen gaan over iets bijzonders of groots maar je kunt ook zeker alledaagse voorbeelden gebruiken. Het gaat immers om het herkennen van je natuurlijke kwaliteiten die je elke dag inzet; die komen vaak in de kleine dingen terug.

Bijvoorbeeld: je hebt een buurjongetje geholpen met zijn huiswerk waar zijn ouders geen tijd voor hadden, daardoor heeft hij nu wel zijn proefwerk gehaald. Of je hebt geholpen een succesvol feest(je) georganiseerd voor een vriendin.

Per gebeurtenis noteer je:

1. wat in deze situatie precies jouw rol was (verantwoordelijkheden, taken);
2. wat je concreet aan acties hebt moeten ondernemen om dat goede resultaat te bereiken;
3. het resultaat en welk gevoel jou dit gaf.

Deelopdracht 3: jouw kwaliteiten

Analyseer je succesverhalen, je kan dit zelf doen of samen met iemand die jou goed kent:

1. Welke eigenschappen, kwaliteiten en talenten heb je gebruikt en ingezet? Maak hier een lijst van. (Denk daarbij aan termen zoals: sociaal vaardig, verantwoordelijk, initiatiefrijk, doorzetten, organisatietalent, durf, behulpzaam, overzicht houden, aanpakken, organiseren, vriendelijk, overtuigend, analytisch vermogen, sportief, dapper, betrokken, handig, technisch inzicht, commercieel inzicht, creatief, e.d.)
2. Vraag aan mensen die jou goed kennen wat zij als jouw sterke punten en kwaliteiten beschouwen; laat ze hierbij concrete voorbeelden geven. Vul je lijst daarmee aan.

Deelopdracht 4: de koppeling naar studie of beroep

Kies nu de kwaliteiten en vaardigheden uit, die je graag zou willen inzetten in een studie of in een beroep. Leg jezelf daarbij geen beperkingen op, bijvoorbeeld door te denken: 'maar dat kan toch helemaal niet' of 'er bestaat geen beroep waar je dat in kunt doen'.

- Welke 'rode draad' kun je hierin ontdekken? Welke beroepen of taken, rollen, e.d. kun je erbij bedenken? Vraag de (ook werkende!) mensen om je heen om daarin met je mee te denken.