

Oefening 1: Ontdek waar jij goed in bent

De volgende oefening is ervoor bedoeld om jouw favoriete vaardigheden te achterhalen. Oftewel, waar ben je goed in én wat vind je ook leuk om te doen?

We vragen je eerst om drie situaties te bedenken waar je trots op bent en plezier uit hebt gehaald. Vervolgens ga je aan de slag met de tabellen met vaardigheden en analyseer je voor alle drie jouw situaties, welke vaardigheden je hebt gebruikt.

Op deze manier ga je waarschijnlijk een rode draad herkennen. Er zijn vast een hoop vaardigheden die je in alle drie de situaties hebt gebruikt. Schrijf tot slot jouw tien favoriete vaardigheden op.

Het resultaat van deze oefening: je weet wat je goed kan en wat je ook leuk vindt om te doen. Succes!

Voorbeeld van Hieke

Op de volgende pagina's ga je een oefening doen waarbij je situaties moet omschrijven waar je trots op bent en waaruit je plezier hebt gehaald. Vervolgens gaan we analyseren welke vaardigheden je in deze situaties hebt gebruikt.

Om je een beetje op weg te helpen, hebben we hier het voorbeeld van Hieke. Zij is trots op wat ze in Barcelona heeft bereikt...

Jouw doel (wat wilde je bereiken)

In Barcelona kunnen wonen met een baan waarvoor ik gestudeerd heb

Omschrijf een obstakel die je moest overwinnen

Taalbarrière Spaans/Catalaans, arbeidsmarkt minder goed in vergelijking met Nederland, geen netwerk bij de Nederlandse kranten en tijdschriften, geen ervaring als ondernemer, geen ervaring als freelance journalist

Wat zijn de stappen die je ondernomen hebt om je doel te bereiken?

- Welke kranten en tijdschriften hebben interesse in een bijdrage uit het buitenland? (inventarisatie)
- Ik heb ideeën voor artikelen bedacht om uit te werken
- Ik heb via de telefoon de ideeën gepitcht bij de redactie
- In de avonden en weekenden heb ik de ideeën uitgewerkt
- Toen ik mijn huur & eten kon betalen heb ik de stap gezet om mijn reguliere baan op te zeggen
- Ik heb een netwerk opgebouwd in Barcelona en Nederland
- Ik heb vloeiend Spaans leren spreken (en een beetje Catalaans)

Wat was het resultaat?

Mijn eigen onderneming als freelance journalist vanuit Barcelona met artikelen in vakbladen, kranten, tijdschriften én 2 reisgidsen over Catalonië.

Omschrijf vijf situaties waar je trots op bent en waaraan je plezier hebt beleefd

Je verhalen kunnen zowel over een privé als een werksituatie gaan. Waar kijk je nou met trots en plezier op terug?

Nog meer voorbeelden om je op gang te helpen: surprisefeestje georganiseerd, speech gegeven voor m'n oma, belangrijk project afgerond op mijn werk, klant binnen gehaald, etc.

Verhaal 1

Jouw doel (wat wilde je bereiken)

Omschrijf een obstakel die je moest overwinnen

Wat zijn de stappen die je ondernomen hebt om je doel te bereiken?

Wat was het resultaat?

Verhaal 2

Jouw doel (wat wilde je bereiken)

Omschrijf een obstakel die je moest overwinnen

Wat zijn de stappen die je ondernomen hebt om je doel te bereiken?

Wat was het resultaat?

Verhaal 3

Jouw doel (wat wilde je bereiken)

Omschrijf een obstakel die je moest overwinnen

Wat zijn de stappen die je ondernomen hebt om je doel te bereiken?

Wat was het resultaat?

Verhaal 4

Jouw doel (wat wilde je bereiken)

Omschrijf een obstakel die je moest overwinnen

Wat zijn de stappen die je ondernomen hebt om je doel te bereiken?

Wat was het resultaat?

Verhaal 5

Jouw doel (wat wilde je bereiken)

Omschrijf een obstakel die je moest overwinnen

Wat zijn de stappen die je ondernomen hebt om je doel te bereiken?

Wat was het resultaat?

Gebruik de onderstaande tabellen met vaardigheden om aan te geven welke van jouw vaardigheden je hebt gebruikt in de situaties die je zojuist hebt geschetst.

Herinner je je nog de uitleg over vaardigheden en de toepassing op mensen, dingen/objecten en informatie? De tabellen zijn al onderverdeeld in deze drie categorieën. Het kan zomaar zijn dat je dus helemaal geen vaardigheden hebt gebruikt in relatie tot informatie. Dat is niet gek, je zult zien dat de vaardigheden die je gebruikt veelal dominant zijn in een of twee van de categorieën.

Let op! Heb je een vaardigheid gebruikt die niet in de tabellen staat? Voeg deze dan toe aan het lijstje.

Vaardigheden met mensen

In de tabel hieronder staan alle vaardigheden die je in relatie tot mensen kunt inzetten. Zet een vinkje bij de vaardigheden die jij hebt ingezet om van jouw verhalen een succes te maken.

Initiëren, leiden, pionieren		Warmte en empathie overbrengen		Vreemde taal interpreteren, spreken	
Toezicht houden		Interviewen		Zorgdragen voor, instructies opvolgen	
Dingen gedaan krijgen		Onderhandelen, conflicten oplossen		Sterke klantrelaties opbouwen	
Motiveren		Mensen in contact brengen		Samenwerken	
Overtuigen, verkopen		Mensen genezen		Vertrouwen winnen	
Raadplegen		Evalueren, behandelen		Omggaan met verschillende mensen	
Adviseren		Mensen zelfvertrouwen geven		Amuseren, entertainen, optreden	
Coördineren		Instructies geven		Feedback geven en ontvangen	
Gidsen, mentoren		Goed communiceren in persoon		Onderwijzen, begeleiden, trainen	

Luisteren		Goed communiceren in geschrift		Spreken	
-----------	--	--------------------------------	--	---------	--

Vaardigheden met informatie en ideeën

In de tabel hieronder staan alle vaardigheden die je in relatie tot informatie en ideeën kunt inzetten. Zet een vinkje bij de vaardigheden die je hebt ingezet om van jouw verhalen een succes te maken.

Intuïtie gebruiken		Problemen oplossen		Bestanden bijhouden en ophalen	
Creëren, innoveren, uitvinden		Plannen		Kopiëren	
Ontwerpen, origineel zijn		Programmeren		Acute zintuigen gebruiken	
Visualiseren		Onderzoeken		Bestuderen, observeren	
Een voorstelling kunnen maken		Inspecteren, overeenkomsten zien		Patronen herkennen	
Synthetiseren		Aandacht geven aan details		Analyseren, in stukken opbreken	
Systematiseren, prioriteren		Berekeningen maken			
Organiseren, classificeren		Ontwikkelen, verbeteren			

Vaardigheden met dingen/objecten

In de tabel hieronder staan alle vaardigheden die je in relatie tot dingen/objecten kunt inzetten. Zet een vinkje bij de vaardigheden die je hebt ingezet om van jouw verhalen een succes te maken.

Controle hebben, dingen versnellen		Behandelen, verzorgen, voeden	
Maken, produceren		Bedienen, rijden	
Repareren		Manipuleren	
Afmaken, herstellen, behouden		Mijn lichaam gebruiken met vaardigheid en kracht	

Vormen, modelleren, beeldhouwen		Opzetten, monteren	
Knippen, snijden, beitelen			

Als je de vaardigheden in de tabellen voor jezelf analyseert, welke vaardigheden gebruik je dan het allerliefst?

Schrijf in onderstaande tabel op welke vaardigheden je het liefst gebruikt. 1= het allerliefst, 10= het minst.

Jouw top 10 favoriete vaardigheden
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.