

Misschien wordt de vraag tijdens sollicitatiegesprekken niet (meer) zo direct gesteld, maar (potentiële) werkgevers willen nog steeds graag weten wat jouw sterke en zwakke eigenschappen zijn. Het kernkwadrant van Ofman is ideaal om jouw kwaliteiten en valkuilen in kaart te brengen. Zelfkennis en zelfreflectie tonen én weten te benoemen zijn namelijk belangrijke vaardigheden voor elke professional.

Lees onderstaande toelichting door en vul daarna voor jezelf het kernkwadrant in (op de achterkant van deze hand out). Kies minimaal 5 kernkwaliteiten of valkuilen als startpunt.

## Kwaliteit

Kernkwaliteiten zijn, volgens de bedenker Daniel Ofman, de specifieke sterktes die iemand kenmerken. Ze maken je tot wat je bent. Het zijn de positieve punten die een ander het eerst over je zal zeggen als er naar gevraagd wordt. Bijvoorbeeld dat je creatief, bijzonder geduldig of zeer besluitvaardig persoon bent. Iedereen heeft kwaliteiten!

## Valkuil

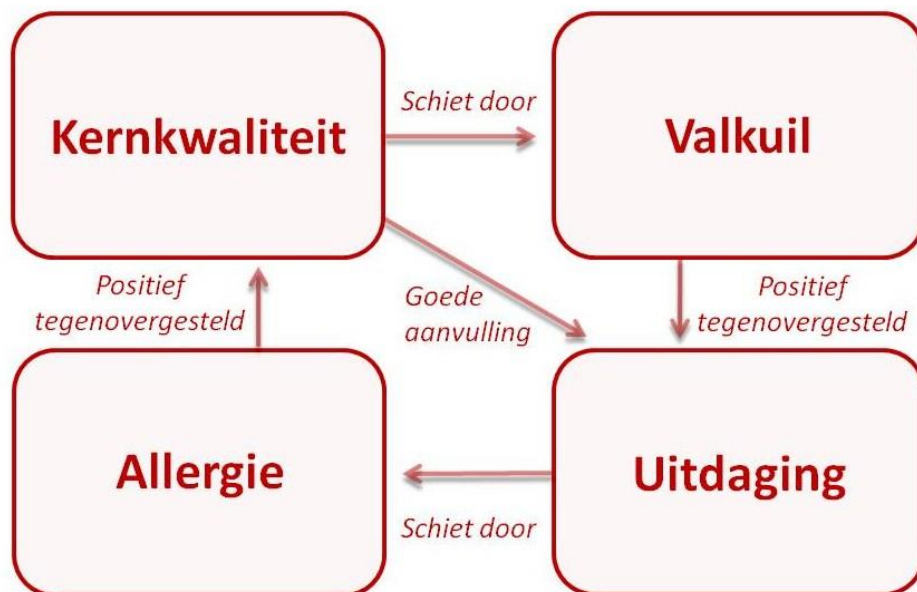
Deze kwaliteiten worden een valkuil als je erin doorschiet, bijvoorbeeld onder stress of bij weerstand. Het is een vervorming van de kwaliteit: je kwaliteit wordt een zwakte. Ben je erg besluitvaardig, dan kun je in de valkuil trappen drammerig te worden. Of: als je doorschiet in je zelfverzekerdheid word je arrogant.

## Uitdaging

De uitdaging is het positief tegenovergestelde kwaliteit van de valkuil. Het geeft een gezond tegenwicht binnen dit kernkwadrant. Om uit je valkuil te stappen, weet je wat je te doen staat, wat je (nog) moet leren. Als je jouw uitdaging aangaat, 'herstelt' het je valkuil en zorgt voor de balans van jouw unieke kwaliteit binnen dit kernkwadrant. Als voorbeeld: de valkuil van zorgzaamheid kan betutteling zijn; de uitdaging 'loslaten' zorgt weer voor balans.

## Allergie

Zoals iedereen kernkwaliteiten heeft, heeft ook iedereen valkuilen. Als een ander doorschiet in een bepaalde kwaliteit, kan dat bij jou irritatie oproepen. Je reactie daarop wordt een allergie genoemd. Zo'n allergie heeft vaak te maken met een kwaliteit van jezelf. Als je erg bescheiden bent, kun je je mateloos storen aan mensen die zichzelf continu op de borst kloppen.



*Invulschema van jouw Top 3 kernkwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën*

Wat ik écht goed kan is ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**KWALITEITEN**

Onder stress of in mijn enthousiasme schieten mijn kwaliteiten door naar ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Valkuilen**

Als ik heel eerlijk ben irriteer ik me aan mensen die zich <... vul in> gedragen.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**ALLERGIEËN**

Wat ik (nog) zou moeten leren is om wat vaker/meer/beter te ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Uitdagingen**

*Noem nog eens 3 kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën die je te binnen schieten*

Wat ik écht goed kan is ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**KWALITEITEN**

Onder stress of in mijn enthousiasme schieten mijn kwaliteiten door naar ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Valkuilen**

Als ik heel eerlijk ben irriteer ik me aan mensen die zich <... vul in> gedragen.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**ALLERGIEËN**

Wat ik (nog) zou moeten leren is om wat vaker/meer/beter te ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Uitdagingen**