

# 1. Jouw waarden en kwaliteiten

## 1.1 Jouw kernwaarden

**Stap 1.** Lees de lijst met kernwaarden hieronder (of gebruik een waardenkaart die je online kunt vinden). Kies 10 waarden die jij belangrijk vindt in je leven en werk.

Voorbeelden: autonomie, creativiteit, veiligheid, avontuur, impact, groei, verbondenheid, duidelijkheid, zingeving, speelsheid, verantwoordelijkheid, vrijheid, rechtvaardigheid, uitdaging, plezier, kennis, balans.

**Stap 2.** Kies uit jouw top 10 de **5 belangrijkste** waarden. Noteer ze.

### Stap 3. Reflectievragen

- Welke waarde herken je sterk in je huidige werk of omgeving?
- Welke waarde mis je op dit moment?
- Welke waarde wil je meer ruimte geven de komende tijd?

## 1.2 Wat zijn jouw energiegevers en energievreters?

Maak een overzicht van wat je **energie geeft** en wat je **energie kost** in je werk of dagelijkse leven.

- Dingen waar jij energie van krijgt
- Dingen die je juist energie kosten

Wat valt je op als je naar je lijst kijkt?

Wat kun je doen om één energievreter te verminderen of te vermijden?

Hoe kun je meer ruimte maken voor een energiegever?

## 1.3 Jouw talenten en drijfveren

Beantwoord de volgende vragen zo concreet mogelijk:

1. Waar krijg jij regelmatig complimenten over?
2. Wat gaat jou opvallend makkelijk af, waar anderen moeite mee hebben?
3. Wat zou jij ook doen als je er niet voor betaald kreeg?
4. Wanneer voel jij je écht gemotiveerd of 'aan'?
5. Wat motiveert jou op de lange termijn (wat moet er in je werk zitten om het vol te houden)?

## 1.4 Vertaling naar werkvormen, rollen en taken

Nu je jouw waarden, energiebronnen en talenten beter kent, kun je de eerste koppelingen maken naar wat bij jou past in een werkcontext.

Beantwoord:

- Wat voor soort werkzaamheden passen goed bij mijn talenten en energiegevers?
- Wat voor rollen of functietypes sluiten aan bij mijn waarden en motivatie?
- In wat voor omgeving (grootte, sfeer, type organisatie) kom ik tot mijn recht?