Mijn kwaliteitenlijst

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kwaliteiten die van toepassing zijn op mij | Kwaliteiten die ik zou willen hebben | De rest |
| Vrolijk | Netjes | Serieus |
| Betrouwbaar | Actief | Avontuurlijk |
| Optimistisch | Alert | Dapper |
| Bescheiden | Creatief | Zorgzaam |
| Sociaal | Belangstellend | Luisteraar |
| Verantwoordelijk | Intelligent | Royaal |
| Leergierig | Organisatorisch | Gevoelig |
| Positief | Zorgvuldig | Veelzijdig |
| Eerlijk | Duidelijk | Liefdevol |
| Flexibel | Geduldig | ijverig |
| Behulpzaam | Zelfverzekerd | Behoedzaam |
| Sterk | Handig | Joviaal |
| Humoristisch |  | Idealistisch |
| Aardig |  | Kranig |
| Zelfstandig |  | Meegaand |
| Rustig |  |  |
| Sympathiek |  |  |
| Ontspannen |  |  |

STAR-methode

**1. Ontspannen**Situatie:  
Ik was mij mobiel kwijtgeraakt op introkamp  
Taak:   
Een normale reactie zou zijn snel zoeken naar je mobiel en ondertussen historisch worden.  
Actie:  
Ik heb niet alles afgespeurd en ik was heel koel onder de situatie.  
Resultaat:  
Mijn mobiel heb ik niet gevonden, omdat ik er misschien niet genoeg achter na heb gezeten

**2. Zelfstandig**Situatie: Op het kantoor waar ik werk legt mijn baas een to do lijstje neer die ik af moet strepen gedurende de dag/week.  
taak: Het to do lijstje afstrepen  
actie: Mijn baas is er soms niet dus dan moet je zelf uitvogelen hoe je soms een taak moet uitvoeren.  
resultaat: Uit jezelf tot een oplossing komen en niet alles vragen aan je baas.

**3. Bescheiden**Situatie: Leraar vraagt aan de klas iets.  
taak: Hierop moet iemand uit de klas reageren  
actie: Ik weet het antwoord en ik vertel dit dan soms.  
resultaat: Niet weten hoe je moet reageren wanneer de leraar zegt ‘goedzo’ of iets dergelijks.