**MIJN STERKE EN ZWAKKE PUNTEN - STELLINGEN**

Als je weet wat je leuk vindt en wat je goed kunt, wordt het voor jou een stuk gemakkelijker om erachter te komen welk werk je echt wilt doen. Ook kan je dan beter jouw sterke punten uitspelen op sollicitatiegesprek bij een werkgever. De lijst op de volgende bladzijden helpt je te benoemen wat jouw sterke en zwakke punten zijn.

**Zo begin je:**

Volg stap voor stap de instructies op de volgende bladzijden.

STAP 1: duid op de lijst jouw sterke en zwakke punten aan

Zet een kruisje achter de stellingen die voor jou van toepassing zijn.

|  |
| --- |
| **Mijn sterke punten** |
| Ik kan goed met anderen omgaan.  |  | Ik ben een harde werker. |  |
| Ik werk graag onder toezicht van een baas.  |  | Ik denk altijd eerst na voor ik iets doe. |  |
| Ik vind altijd wel een oplossing voor een probleem.  |  | Men kan altijd op mij rekenen. |  |
| Ik vraag uitleg als ik iets niet begrijp.  |  | Ik sta open voor veranderingen. |  |
| Ik werk ordelijk en met zorg.  |  | Ik ken mijn grenzen en durf ’nee‘ te zeggen. |  |
| Ik heb graag dat alles volgens plan verloopt.  |  | Ik kan mij goed beheersen. |  |
| Ik kan me goed concentreren.  |  | Ik ben beleefd en vriendelijk. |  |
| Ik kan me aanpassen in onverwachte situaties.  |  | Ik heb veel geduld. |  |
| Ik ben een doorzetter.  |  | Ik heb een goede fysieke conditie. |  |
| Ik weet heel goed wat ik kan en wat ik niet kan.  |  | Ik leer graag bij. |  |
| Ik kan opmerkingen goed verdragen.  |  | Ik heb een goed ruimtelijk inzicht. |  |
| Ik help graag mensen.  |  | Ik werk graag de dingen tot in de puntjes af. |  |
| Ik kom nooit te laat.  |  | Ik heb oog voor detail. |  |
| Ik geef mijn fouten toe en ik kan er uit leren.  |  | Ik ben positief ingesteld. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ik respecteer de mening van anderen. |  | Ik leer vlug bij. |  |
| Ik kan werken onder stress.  |  | Ik kan goed omgaan met conflicten. |  |
| Ik verzorg mijn uiterlijk.  |  | Ik heb een goed geheugen. |  |
| Ik houd rekening met anderen.  |  | Ik heb mijn eigen mening |  |
| Ik werk graag en goed met andere collega’s. |  | Ik kan zelfstandig werken. |  |
| Ik ben flexibel. |  | Ik ben klantvriendelijk. |  |
| Ik ben stipt. |  | Ik werk snel. |  |
| Ik ben rustig, kalm. |  | Ik werk geconcentreerd. |  |
| Ik werk nauwkeurig. |  | Ik ben actief, altijd bezig. |  |
| Ik ben betrouwbaar. |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Mijn mogelijke valkuilen** |
| Ik heb het moeilijk om sociale contacten te leggen. |  | Ik flap er nogal eens iets uit. |  |
| Ik kan niet goed samenwerken.  |  | Ik trek me tegenslagen te snel aan. |  |
| Ik pak de dingen soms verkeerd aan.  |  | Ik ben niet altijd vriendelijk en beleefd. |  |
| Ik ben nogal slordig en nonchalant. |  | Ik ben nogal ongeduldig. |  |
| Ik ben vlug afgeleid.  |  | Ik kan moeilijk omgaan met gezag. |  |
| Ik geef nogal vlug op.  |  | Soms begrijp ik iets niet en durf geen uitleg vragen. |  |
| Ik kan niet goed tegen kritiek.  |  | Ik zwijg liever als ik het ergens niet mee eens ben. |  |
| Ik ben niet stipt. |  | Ik doe maar en ik zie wel wat er gebeurt. |  |
| Ik ben nogal bang om fouten te maken.  |  | Ik overschat/onderschat mezelf wel eens. |  |
| Werken onder druk maakt me zenuwachtig.  |  | Ik ben niet zo goed in het helpen van anderen. |  |
| Ik ben eerder egoïstisch.  |  | Ik heb snel vooroordelen. |  |
| Ik ben bang voor ruzies en conflicten. |  | Ik dring mijn mening vaak op. |  |
| Ik ben gemakkelijk te beïnvloeden.  |  | Ik besteed weinig aandacht aan mijn uiterlijk. |  |
| Ik ben soms liever lui dan moe.  |  | Ik ben nogal traag om iets te leren. |  |
| Ik doe eerst iets en denk dan pas na.  |  | Ik ben nogal vergeetachtig. |  |
| Op mij kan men niet altijd rekenen.  |  | Ik geraak in de war als er iets onverwachts gebeurt. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ik heb iemand nodig die zegt wat ik moet doen.  |  | Ik kan moeilijk 'nee' zeggen. |  |
| Ik ben nogal onhandig.  |  | Ik kan nogal opvliegend zijn. |  |
| Ik zie altijd eerst de negatieve dingen. |  | Ik ben nerveus, in een moeilijke situatie ben ik vlug onrustig. |  |
| Ik praat graag en soms te veel. |  |  |  |

STAP 2: noteer jouw sterke en zwakke punten

Noteer al de sterke en zwakke punten die je in de lijst hebt aangeduid in de onderstaande tabel:

* in de eerste kolom: **jouw sterke punten**
* in de tweede kolom: **jouw zwakke punten**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mijn sterke punten** | **Mijn zwakke punten**  |
|  |  |
|

STAP 3: vraag aan anderen wat jouw sterke en zwakke punten zijn

Leg jouw sterkste en zwakke punten voor aan een aantal mensen die jou zeer goed kennen (bijvoorbeeld partner, broer/zus, vrienden, ouders).

* Zijn dit ook volgens hen jouw sterke en zwakke punten? Herkennen zij jou daarin?
* Zijn er sterke of zwakke punten waaraan jij nog niet hebt gedacht maar zij wel?

Bekijk of je op basis van hun reactie de tabel hierboven moet aanpassen.

STAP 4: geef voorbeelden van jouw drie sterkste punten

In de vorige tabel heb je in de eerste kolom jouw sterke punten genoteerd. Kies hieruit jouw drie sterkste punten. Beschrijf hieronder situaties die je hebt meegemaakt die aantonen dat dit echt jouw drie sterkste punten zijn.

Sterk punt 1 = ………………………………………………………………………………………………

Situatie waarin je dit sterk punt hebt aangetoond:

(Wat was de situatie en jouw taak? Hoe heb je gereageerd? Wat was het resultaat hiervan?)

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

Sterk punt 2 = …………………………………………………………………………………………….…

Situatie waarin dit sterk punt hebt aangetoond:

(Wat was de situatie en jouw taak? Hoe heb je gereageerd? Wat was het resultaat hiervan?)

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

Sterk punt 3 = ………………………………………………………………………………………………

Situatie waarin je dit sterk punt hebt aangetoond:

(Wat was de situatie en jouw taak? Hoe heb je gereageerd? Wat was het resultaat hiervan?)

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

STAP 5: bekijk jouw zwakke punten in detail

Je hebt in de tabel op de vorige bladzijde een aantal zwakke punten van jou op een rijtje gezet.

Vaak zitten achter zwakke punten ook positieve eigenschappen verborgen.

TIP: vermeld in sollicitatiegesprekken enkel die zwakke punten die je ook kan ombuigen tot positieve eigenschappen, bijvoorbeeld:

‘ik ben koppig’ → positieve eigenschap kàn zijn: ‘ik ben een doorzetter’

‘ik ben te veeleisend’ → positieve eigenschap kàn zijn: ‘ik wil mijn werk goed doen en verlang dat ook van anderen’.

Doe zelf dit ook bij jouw zwakke punten:

Zwak punt 1 = …………………………………………………………………………………………………..

→ positieve eigenschap = ……………………………………………………………………………………

Zwak punt 2 = …………………………………………………………………………………………………..

→ positieve eigenschap = ……………………………………………………………………………………

Zwak punt 3 = …………………………………………………………………………………………………..

→ positieve eigenschap = ……………………………………………………………………………………