

Werkblad sterke kanten

Sterkte perspectief – op zoek naar hulpbronnen

We functioneren gelukkiger in werk en leven als we werken vanuit onze eigen unieke sterke kanten. In dit traject werken we vanuit het ‘sterkte perspectief’. Dit betekent dat de focus ligt op wat goed gaat, niet op missers; op hulpbronnen en sterke eigenschappen, niet op problemen. Als er problemen zijn, erkennen we die. En soms dient er ook een aanpassing in het werk geregeld te worden om hier rekening mee te houden. Maar, ná deze erkenning of werkplekaanpassing, geldt nog steeds dat doelen bereikt worden op basis van sterke kanten. Deze sterke kanten zijn de hulpbronnen op weg naar de gewenste toekomst.

Test

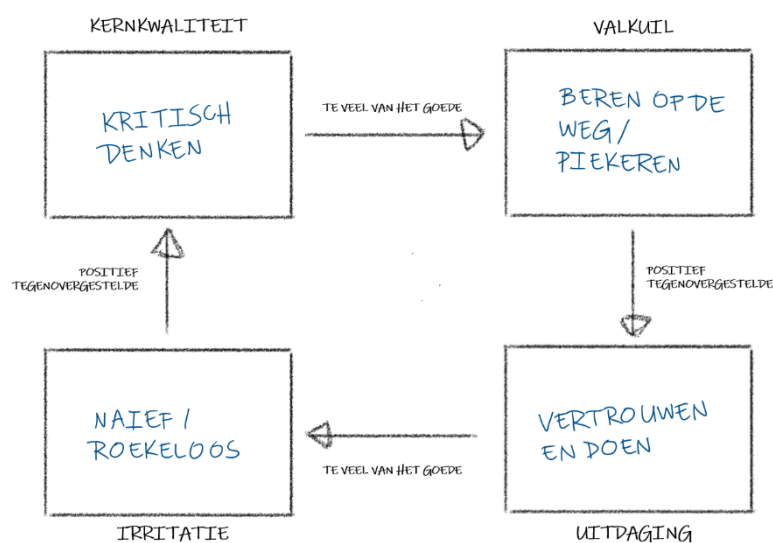
Om inspiratie op te doen over je sterke kanten, is een gevalideerde test ontwikkeld door Martin E.P. Seligman. Hij ontwikkelde met zijn team een tegenhanger van het welbekende naslagwerk voor psychische ziektebeelden DSM. Welke krachtbronnen hebben mensen? Seligman onderscheidt er 24, die hij ‘character strengths’ noemt. Met deze test ga je op zoek naar positieve eigenschappen van jezelf. Bijvoorbeeld: creativiteit, moed of sociale intelligentie.

De test is gratis online te doen. Je dient een account aan te maken en kunt de taal op Nederlands selecteren. De uitkomst is een persoonlijke rangschikking van de 24 sterke eigenschappen en een korte toelichting.

Ontdek jouw top vijf ‘character strengths’ via: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>.

De toepassing

Reflecteer op de uitkomst. Een van de meest nuttige vragen is: ‘hoe kan ik meer van mijn kernkwaliteiten inzetten in werk en leven?’ Mogelijk kan je jouw huidige werk al interessanter maken. Door de kernkwaliteiten als uitgangspunt te nemen, kun je ook zicht krijgen op je eigen valkuilen, uitdagingen en irritaties. Dit inzicht krijg je als je het kwadrant van Ofman invult.



Kwadrant van Ofman