

Opdracht: Investeren in Persoonlijke Ontwikkeling met Positief Egoïsme en het Kenkwadrant

Doel:

Leer hoe je door middel van positief egoïsme en het Kenkwadrant effectief kunt investeren in je persoonlijke ontwikkeling als zorgprofessional.

Opdrachtschrijving:

Introductie Positief Egoïsme:

Definitie: Positief egoïsme houdt in dat je je eigen behoeften en welzijn serieus neemt en prioriteit geeft, zodat je beter kunt functioneren in je rol als zorgprofessional en een gezond evenwicht behoudt.

Doel: Door in jezelf te investeren, verbeter je niet alleen je eigen welzijn, maar ook je vermogen om anderen goed te ondersteunen.

Kenkwadrant Toepassen:

Volg de onderstaande stappen om het Kenkwadrant te gebruiken voor je persoonlijke ontwikkeling:

Kernkwaliteiten Identificeren:

Noteer drie persoonlijke kwaliteiten waar je trots op bent en die je energie geven in je werk. Bijvoorbeeld: empathie, geduld, of probleemoplossend vermogen.

Valkuilen Bepalen:

Schrijf op welke valkuilen je kunt tegenkomen als je deze kwaliteiten overmatig inzet. Bijvoorbeeld: je kunt jezelf overspoeld voelen door emotionele belasting als je te veel empathie toont zonder grenzen te stellen.

Uitdagingen Benoemen:

Denk na over gebieden waar je jezelf verder zou willen ontwikkelen om je effectiviteit en welzijn te verbeteren. Bijvoorbeeld: misschien wil je leren hoe je beter je eigen grenzen kunt bewaken om burnout te voorkomen.

Allergieën Verkennen:

Identificeer situaties of gedragingen die je moeilijk vindt of die je frustreren. Bijvoorbeeld: misschien vind je het lastig om met collega's samen te werken die niet dezelfde werkethiek hebben als jij.



Noteer drie persoonlijke kwaliteiten waar je trots op bent en die je energie geven in je werk. Bijvoorbeeld: empathie, geduld, of probleemoplossend vermogen.

Kernkwaliteit 1:

Kernkwaliteit 2:

Kernkwaliteit 3:



Valkuilen Bepalen:

Schrijf op welke valkuilen je kunt tegenkomen als je deze kwaliteiten overmatig inzet. Bijvoorbeeld: je kunt jezelf overspoeld voelen door emotionele belasting als je te veel empathie toont zonder grenzen te stellen.

Valkuil 1:

Valkuil 2:

Valkuil 3:



Uitdagingen Benoemen:

Denk na over gebieden waar je jezelf verder zou willen ontwikkelen om je effectiviteit en welzijn te verbeteren. Bijvoorbeeld: misschien wil je leren hoe je beter je eigen grenzen kunt bewaken om burnout te voorkomen.

Mijn uitdagingen:



Allergieën Verkennen:

Identificeer situaties of gedragingen die je moeilijk vindt of die je frustreren. Bijvoorbeeld: misschien vind je het lastig om met collega's samen te werken die niet dezelfde werkeethiek hebben als jij.

Mijn Allergieën:



Vul nu je kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen
en allergieën over in het kwadrant hieronder!
Ga vervolgens verder in het E-Book.

Het Kwadrant

Mijn Kernkwaliteiten

Mijn Valkuilen

teveel



tegenovergestelde



tegenovergestelde



Mijn Allergieën



Mijn Uitdagingen



teveel

